Opłata pocztowa uiszczona ryczałtem.

MEDYCYNA DLA WSZYSTKICH

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY POPULARNEJ MEDYCYNIE HIGJENIE i KOSMETYCE

POD REDAKCJĄ D-ra LEONA LIPSZOWICZA

ROK II Nr. 1 (11) STYCZEŃ 1937 CENA: GROSZY 60, KWARTALNIE — ZŁ 1·50.

Sport narciarski — wielka radość i zdrowie...

O zapobieganiu chorobom zakaźnym u niemowląt

Do najczęstszych chorób zakaźnych w wieku niemowlęcym należy grypa, czyli influenza. Jest to choroba zakaźna, innymi słowy choroba nabyta od osoby należącej do otoczenia dziecka, a więc z danym dzieckiem stale się stykającej, lubteż od osoby, z którą dziecko zetknęło się na bardzo krótki przeciąg czasu, Mówiąc o tym, że grypa jest chorobą zakaźną, pragnę podkreślić, że powstanie tego cierpienia nie ma żadnego związku z tak zwanym przeziębieniem. Otoczenie dziecka, a przede wszystkim matka lub wychowawczyni, chcąc uchronić dziecko przed grypą, chorobą która najczęściej panuje w ciągu jesiennych i zimowych miesięcy, stara się przede wszystkim o to, ażeby dziecko było ciepło ubrane, ażeby niezbyt długo przebywało na chłodnym powietrzu, ażeby nie znalazło się, uchowaj Boże, w przeciągu i t. p. Są to wszystko wysiłki skierowane w niewłaściwą stronę, a to dlatego że nie te czynniki stanowią przyczynę zachorowania; one nie odgrywają żadnej roli. Zapobieganie grypie powinno pójść w zupełnie innym kierunku; osoby opiekujące się dzieckiem muszą sobie zdać sprawę, że jedyną istotną przyczyną zapadania na grypę jest wyłącznie zetknięcie się z innym osobnikiem, choćby na bardzo krótki moment, wykazującym objawy kataralne. A więc, osoba dorosła lub inne dziecko, które ma choćby tylko katar nosa. może zarazić niemowlę ciężką grypą z wysoką gorączką a nawet z wszystkimi możliwymi komplikacjami, do których najczęściej zaliczamy zapalenie ucha, zapalenie oskrzeli i zapalenie płuc. Chcąc więc ustrzec niemowlę przed grypą musimy przede wszystkim unikać osób odwiedzających nas w domu, które kaszlą lub kichają; w razie wystąpienia objawów kataralnych u któregoś z domowników należy bezwarunkowo przerwać kontakt między osobą zakatarzoną a niemowlęciem. Przy tym w danym wypadku nie wystarcza odseparowanie się w oddzielnych pokojach, które jednak mają wspólny korytarz; pewniejszą jest rzeczą umieszczenie dziecka na czas choroby któregoś z domowników w innym mieszkaniu. Często zdarza się, że gdy niemowlę już zachoruje na grypę, po kilku dniach zapada na nią również i matka lub osoba opiekująca się dzieckiem, wówczas bez obawy pozostaje ona razem z dzieckiem. Jest to niesłuszne, gdyż ponowne, dodatkowe zakażenie grypową infekcją niemowlęcia wywołuje nawrót grypy, a co za tym idzie i możliwość wystąpienia powikłań grypowych.

Drugim częstym cierpieniem zakaźnym u niemowląt jest koklusz, na który zapadają niemowlęta, podobnie zresztą jak i na grypę, już w najwcześniejszym okresie swego życia. Jak wiadomo, koklusz rozpoczyna się od zwykłego kaszlu, niewielkiego zresztą, co trwa zazwyczaj jakieś dwa tygodnie, a nieraz nawet i trzy, zanim wystąpią ataki kaszlu charakterystyczne i dobrze znane wszystkim matkom. Otóż w ciągu tego pierwszego okresu, kiedy koklusz ma charakter zupełnie niewinny, jest on jednocześnie, już od pierwszego dnia wystąpienia, niebezpieczny dla innych dzieci. Toteż chcąc uniknąć kokluszu u niemowlęcia, a wiadomo przecież, że dla niemowlęcia koklusz jest chorobą bardzo poważną, matka postąpi najrozsądniej, o ile każde kaszlące dziecko, z którym może się stykać jej niemowlę, będzie podejrzewać, że jest ono chore na koklusz i nie dopuści do wspólnego przebywania dzieci nie tylko w jednym mieszkaniu, ale nawet w ogrodzie w pobliżu dziecka kaszlącego, ale nawet na schodach, gdzie tylko w przejściu może się zetknąć jej niemowlę dotychczas zdrowe z innym dzieckiem kaszlącym u sąsiadów. Gdy już jednak matka przekona się, że dziecko zetknęło się choćby jeden raz z innym chorym na koklusz, wówczas powinna ona niezwłocznie zwrócić się do lekarza specjalisty, albowiem istnieje jeszcze możliwość skutecznego zastosowania zapobiegawczej szczepionki.

Do niebezpiecznych cierpień zagrażających niemowlęciu ze strony otoczenia należy gruźlica płuc u dorosłych. Nie wszystkie matki pamiętają o tym, że niemowlęta są bardzo wrażliwe na gruźlicę, że jest to cierpienie dla nich bardzo poważne i tym niebezpieczniejsze im młodsze jest niemowlę, gdy po raz pierwszy styka się z osobnikiem chorym. Nieraz się zdarza, że ktoś z rodziny kaszlący przychodzi do dziecka, bierze je na ręce, a nawet całuje, a rodzice nie wiedzą wcale o tym, że jest to osobnik chory. Z tego wynika, że chcąc ustrzec niemowlę przed gruźlicą, która się tak łatwo udziela jak grypa i koklusz, a która jest cierpieniem groźniejszym, rodzice stanowczo muszą nie dopuszczać swego dziecka nawet do najkrótszego kontaktu z osobnikiem stale kaszlącym. Osoba opiekująca się dzieckiem lub pomocnica domowa w razie dłużej trwającego kaszlu winna być bezwarunkowo skontrolowana przez lekarza chorób wewnętrznych.

Dur brzuszny występuje u niemowląt rzadko, jednakże spotyka się zwłaszcza wówczas, gdy choruje ktoś z domowników. Cierpienie to może wystąpić u niemowlęcia wtedy, gdy dostaje ono mleko rozcieńczone wodą, w której znajdują się zarazki tyfusowe (nie myte ręce osoby przygotowującej mieszankę dla dziecka), lub też owoce niehigienicznie dla niego przygotowane. Odseparowanie dziecka od chorego na dur brzuszny i ścisła higiena codzienna osoby opiekującej się dzieckiem ustrzeże je przed tym cierpieniem.

Na ostatnim planie pozostawiliśmy odrę, szkarlatynę i dyfteryt*), a to dlatego, że na odrę, zresztą względnie lekką rzadziej ciężką, zapadają niemowlęta dopiero pod koniec pierwszego półrocza. Na szkarlatynę i dyfteryt dzieci do końca pierwszego roku zapadają niezmiernie rzadko, a to dlatego, że niemomwlęta posiadają w swojej krwi ciała odpornościowe, skierowane przeciwko zarazkom tych trzech chorób, a jeszcze odziedziczone od matki. Wobec tego walka z tymi chorobami, które są bardzo częste i poważne dla dzieci powyżej 2-ch lat, w trosce o zdrowie niemowlęcia nie posiada doniosłego znaczenia.

Największe niebezpieczeństwo dla niemowląt stanowią grypa, koklusz i gruźlica.

Inne niebezpieczeństo grozi niemowlętom z powodu t. w. letnich biegunek. O tym pomówimy innym razem.

---

*) O zapobieganiu tym 3 chorobom pomówimy oddzielnie.

Dr Adam Festensztat

Kobieta jako żona i matka

(Dokończenie)

HIGIENA PIERSI PODCZAS CIĄŻY

Jedną z najważniejszych zmian, które zachodzą w ustroju kobiety podczas ciąży, jest przygotowanie gruczołów sutkowych do ich nowej czynności, do karmienia noworodka.

Już w końcu pierwszego miesiąca ciąży, mniej więcej w okresie, kiedy powinna byłaby wystąpić miesiączka, odczuwa kobieta ciężarna w piersiach kłucie, a czasem nawet ból, promieniujący pod pachy. Gruczoły chłonne pod pachami czasem ulegają nawet obrzmieniu. W końcu drugiego miesiąca ciąży obrzmiewa brodawka sutkowa i staje się bardziej tkliwa. Brodawka obrasta warstwą mięśni i nabiera zdolności kurczenia się i prężenia. Przy naciśnięciu piersi pokaże się płyn białawy.

Z czasem piersi stają się coraz większe, gruczoły sutkowe grubieją i nabierają prężności, skóra cieńczeje, staje się przezroczysta, przeświecają przez nią niebieskie żyłki. Otoczka dokoła brodawki zmienia swój kolor z różowego poprzez żółty na brązowy, zajmuje coraz więcej miejsca na piersi. W końcu siódmego miesiąca dokoła brodawki tworzą się wzniesienia i przy lekkim ucisku wypływa

płyn biało-żółtawy. W końcu ciąży osiągają sutki największe rozmiary, czasem silnie rozciągnięta skóra pęka i tworzą się liczne białe blizny.

Nie zawsze jednak rozwój piersi odbywa się w sposób prawidłowy. Często rozrost obejmuje nie cały gruczoł, sutek staje się wówczas kanciasty, czasem tworzą się owrzodzenia, które sprawiają wiele dolegliwości kobiecie ciężarnej.

Dlatego wymagają piersi podczas ciąży szczególnej opieki higienicznej. Przede wszystkim należy je ochraniać przed możliwym zetknięciem się z bakteriami. Cel ten osiągamy przez zachowanie bezwzględnej czystości. Należy baczyć, by na sutkach nie gromadziły się pot i wydzielina gruczołów łojowych. Nie wolno zwłaszcza zapominać o brodawce sutkowej i jej otworze, gdyż tą drogą łatwo mogą do gruczołu piersiowego wtargnąć zarazki. Należy więc stale nosić czystą bieliznę, dokładnie obmywać piersi, a zwłaszcza brodawkę sutkową, i leczyć ewentualne pęknięcia na piersi.

Poza tym należy ochraniać sutki przed uciskiem i urazami, które mogą spowodować pęknięcie skóry lub zaburzenia w krążeniu krwi. Zaburzenia tego rodzaju mogą również powstać na tle przeziębienia, przed którym piersi należy baczenie chronić.

Piersi należy obmywać czystą gąbką, lub miękką czystą ściereczką. Należy gąbkę lub ściereczkę zanurzyć w wodzie, wycisnąć i szybko natrzeć szyję, piersi i pachy, następnie zaś wytrzeć włochatym ręcznikiem. Z początku używa się wodę o temperaturze pokojowej, następnie przechodzi się stopniowo do wody zimniejszej (do 12-13 stopni). Przy obmywaniu piersi warto zanurzyć brodawkę sutkową na kilka minut do wody zimniejszej.

Zamiast takiego obmywania można rozpylać wodę przy pomocy zwykłego rozpylacza. Woda winna wówczas posiadać taką samą temperaturę, jak przy obmywaniu. Mniej więcej po trzech tygodniach można zacząć dodawać do wody nieco soli kuchennej.

Godne polecenia jest hartowanie zawczasu brodawek sutkowych, zwłaszcza gdy są one zbyt miękkie i delikatne. Hartuje się brodawki przy pomocy kąpieli w zimnej wodzie lub spirytusie. Jeszcze lepsze wyniki dają słabe roztwory nadmarganianu potasu: kilka kryształów na kieliszek przegotowanej i oziębionej wody). Można zanurzyć w takim roztworze kawałek waty i zwilżyć nim brodawkę, lub też urządzić dla brodawki kąpiel w takim roztworze.

Dobre wyniki daje także masowanie sutków i brodawek.

ŻYCIE PŁCIOWE PODCZAS CIĄŻY

Przez wiele lat lekarze uważali, że utrzymywanie stosunków płciowych podczas ciąży jest bardzo szkodliwe zarówno dla kobiety ciężarnej, jak i dla przyszłego dziecka. Nie jest to jednak zdanie słuszne. Stosunki są podczas ciąży dozwolone za wyjątkiem jednego tygodnia w miesiącu, na który w warunkach wolnych od ciąży przypadał period. Nieprzestrzeganie wstrzemięźliwości w tym okresie może się odbić bardzo niekorzystnie na przebiegu ciąży, a nawet spowodować poronienie. Poza tym należy przerwać życie płciowe mniej więcej na miesiąc przed datą spodziewanego porodu. We wszystkich pozostałych okresach utrzymywanie stosunków jest dozwolone pod warunkiem oszczędzania okolicy, kryjącej w swym wnętrzu stopniowo dojrzewający płód.

Dr. A. Goliszewski

Nasza akcja werbunkowa trwa nadal!

W Nr. 8 r. ub. naszego czasopisma ogłosiliśmy akcję werbunkową nowych prenumeratorów. Spotkała się ona z wielkim uznaniem naszych Sz. Czytelników, dzięki czemu nakład nasz znacznie wzrósł.

Chcąc obecnie zainteresować naszych nowych Czytelników, powtarzamy jeszcze raz warunki udziału w tej akcji:

Czytelnik przysyła nam listę osób znajomych, którym my wyślemy numer okazowy „Med. dla Wszystkich" z zaproszeniem do prenumeraty. O ile 5 osób z pośród poleconych zaprenumerują nasze pismo, Czytelnik polecający otrzymuje premię w postaci dobrej książki.

Spis książek podamy w najbliższym numerze.



Psychika kobieca w przekroju dziejowym

Charakter człowieka i jego życie wewnętrzne kształtują się przede wszystkim pod wpływem wychowania, są więc zależne od środowiska, jego kultury, obyczajów i stanu materialnego. W miarę rozwoju społeczeństw i powstawania odrębnych warstw różniczkował się coraz bardziej charakter ludzki, zjawiały się coraz silniej zindywidualizowane typy umysłowości.

W dzisiejszym układzie stosunków społecznych i kulturalnych każdy człowiek stanowi zamknięty w sobie, odrębny, zupełnie różny od innych — świat. Aby więc poznać jego życie uczuciowe, należałoby wziąć pod uwagę możliwie najszerszy krąg ludzi, niezależnie od ich pochodzenia, stopnia kultury i stanu społecznego. Badając jednak życie uczuciowe kobiety, stoimy przed zadaniem znacznie łatwiejszym. Kobiety bowiem nawet z *różnych warstw* pochodzące są sobie o wiele bliższe niż mężczyźni z *tego samego stanu*. Podczas gdy przepaść nie do przebycia dzieli np. księcia i jego kamerdynera, różnica między życiem uczuciowym księżnej i jej pokojówki pochodzącej z ludu — jest właściwie wcale niewielka.

Aby ciekawe to zjawisko zrozumieć, należy wziąć pod uwagę okoliczności, które je wywołały.

Aż do czasów dzisiejszych kobieta była ściśle uzależniona od mężczyzny. Rola jej w życiu społecznym ograniczała się do stanowiska kochanki, żony lub matki, od upodobań mężczyzny zależał jej los i życie. Dlatego też w każdej kobiecie pokutuje po dziś dzień jeszcze pewna niewolnicza uległość w stosunku do jej władcy, mężczyzny. Kobieta zrezygnowała z czynnej postawy życiowej, zostawiając mężczyźnie cały ciężar troski o byt. To podrzędne stanowisko rozwijało w niej przebiegłość i chytrość, jedyną broń, którą mogła walczyć z mężczyzną.

Aby zdobyć sobie mężczyznę, stawała się pochlebczynią i obłudnicą. Z odwiecznego jej zadania pozyskania i zatrzymania przy sobie mężczyzny rozwinęła się w niej umiejętność kuszenia i wabienia. Natura i kultura kazały jej być przedstawicielką piękna cielesnego — stała się więc próżna i opanowana chęcią podobania się. Przy pomocy strojów i mody potrafi kobieta nadzwyczaj zręcznie podnieść urok swego ciała i ukryć jego braki i wady. Sztuka podkreślania i uwydatniania wdzięków osiągnęła u kobiety perfekcję. W tej dziedzinie stala się ona prawdziwą artystką.

Prawa i obyczaje skazały kobietę na przebywanie w ciasnych murach domu jej męża czy ojca. Niedopuszczalnym było, aby kobieta brała czynny udział w rozmowach mężczyzn, wszelka praca zawodowa była dla niej niedostępna. Skazana została na towarzystwo wyłącznie kobiece, ograniczone silnie w zainteresowaniach. Tym należy tłumaczyć dlaczego nawet współczesne kobiety rozmawiają między sobą przeważnie tylko o prowadzeniu gospodarstwa, modzie i służbie. Zupełne odgraniczenie od spraw życiowych nie dało jej również poznać powagi życia. To też kobieta jest często w swym postępowaniu niezdecydowana, a nawet niedorzeczna, pozostaje przez całe życie jak gdyby dużym dzieckiem.

Prawa i obyczaje zdegradowały ją do roli matki i kochanki, zamknęły ją w kręgu tego jedynego problemu. Tym należy tłumaczyć fakt, że podczas gdy między mężczyznami powstaje wrogość i nienawiść ze współzawodnictwa, a więc na ogół między przedstawicielami tego samego zawodu czy specjalności — to u kobiet wzajemna wrogość obejmuje cały ich rodzaj, jak to słusznie podkreśla Schopenhauer, ponieważ wszystkie one trudnią się tym samym właściwie zawodem. Kobieta nienawidzi silniej i dłużej pamięta o doznanych krzywdach niż mężczyzna; nienawiścią swą potrafi prześladować urojoną lub prawdziwą rywalkę przez długie lata, często — przez całe życie.



Na kobietę spada wzniosła misja macierzyństwa. W tej dziedzinie rozwinął się cały szereg cech kobiecych, stanowiących oddzielny rozdział jej charakterystyki.

Miłość macierzyńska jest zupełnie odmienna od miłości ojcowskiej. „Matka — mówi Michelet znajduje nad kołyską dziecka cały świat, przy nim skupiają się wszystkie jej myśli i uczucia. Tak być musi i tak jest dla dziecka najlepiej. Zginęłoby — gdyby nie ona. Gdy matka pochyla się nad dzieckiem — wszystko wokół promienieje blaskiem i radością jej oczu. Żadne serce nie zdobędzie się na taki ogrom uczucia... Miłość — przewyższa miłość".

Matka przeżywa wraz z dzieckiem okres jego rozwoju. Rozwija on w niej takie cechy charakteru jak czułość, tkliwość, cierpliwość i zdolność do bezgranicznych poświęceń. Rośnie w kobiecie przywiązanie do domowego ogniska, rozwija się zmysł dla rzeczy pięknych, zamiłowanie dla estetyki przedmiotów codziennego użytku.

Życie duchowe i uczuciowe kobiety idealnie harmonizują ze sobą. Kobietę cechuje małe pole widzenia, ale za to wszystkie przedmioty znajdujące się w nim spostrzega ostro i dokładnie. Schopenhauer nazywa kobietę krótkowzroczną duchowo. Spostrzega ona rzeczy szybko, skoro tylko wypłyną w polu jej widzenia, podczas gdy spojrzenie mężczyzny biegnie w dal, w przyszłość, jako że na odległą przyszłość obliczone są wszystkie jego dążenia i plany. Kobieta więc lepiej rozumie teraźniejszość, mężczyzna zaś ma więcej wyczucia dla przyszłości. Przeszłość jego jest mu zawsze nauczycielką, a ludzie, którzy odegrali w niej jakąś rolę, mają i po tym wpływ na niego. Tą zasadniczą różnicą między mężczyzną a kobietą tłumaczy się też, dlaczego ta ostatnia ma znacznie więcej zrozumienia dla spraw praktycznego życia i często lepiej wie, jak w danej sytuacji należy postąpić.

Mężczyzna częściej daje się opanować entuzjazmowi dla idei, niż kobieta, która jest biernym obserwatorem jego wysiłków życiowych. Dlatego też mężczyźni są przeważnie *optymistami*, widzą przedsięwzięty czyn w jak najlepszym świetle, podczas gdy kobiety są z powodu swej wrodzonej i wpojonej przez wychowanie bojaźliwości — *pesymistkami*.

Kobieta jest spokojniejsza od mężczyzny, nie poddaje się tak łatwo namiętnościom, nie wpada w krańcowości, to też staje się często hamulcem dla nieokiełzanych namiętności swego towarzysza. Uczucia jednak pochłaniają kobietę zupełnie. Wiąże się z tym skłonność do marzycielstwa. Cierpienia swe ukrywa kobieta głęboko na dnie duszy, skrytość w uzewnętrznianiu uczuć leży w jej naturze.

Kobieta może kochać, lub nienawidzieć, nie chce jednak nigdy osądzać. Z tego wynika fakt, że kobiety nie są na ogół zdolne do rzeczowej dyskusji, a każda obiektywna różnica zdań nosi dla nich charakter osobisty, dlatego też nigdy nie uznają się za zwyciężone.

Mężczyzna opanowany jest namiętnością czynu, kobieta — namiętnością osobistych uczuć.

* *
*

Mimo tych wszystkich cech zasadniczo wrodzonych, zmienia się jednak znacznie charakter kobiety w zależności od epoki i kultury środowiska.

W czasach upadku Rzymu kobieta nie była niewolnicą męża, lecz jego pełnoprawną towarzyszką. W charakterze kobiety owych czasów nie było nic poddańczego, lecz raczej pełna godności i świadomości swej roli duma i niezależność.

Strach i niezdecydowanie były jej obce — towarzyszyły mężczyźnie w pracy i wojnie.

W średniowieczu odznaczały się kobiety lepszymi obyczajami i staranniejszym wykształceniem niż mężczyźni, szczególnie około 10-go i 11-go wieku.

Po tym nadeszły czasy trubadurów — wielkiego kultu kobiety. Uważano ją za królową i kwiat wszelkiego stworzenia. Wychowanie panny z arystokratycznego domu było nadzwyczaj staranne, uczono dziewczęta nietylko sztuki czytania i pisania, lecz również śpiewu i muzyki. Osobną dziedziną wychowania była nauka dobrych manier i sposobów zachowania się w towarzystwie, w domu, na ulicy i uroczystościach dworskich. Jasnym jest, że rozwijało się w tak wychowanych dziewczętach upodobanie do strojów, kokieteria, sztuczność i kapryśność.

Fanatyczne uwielbienie kobiety musiało doprowadzić do zepsucia obyczajów. W wiekach XIII, XIV i XV sztuka miłości wyrodziła się w rozpasanie i zmysłowość nietylko wśród arystokracji, lecz także wśród mieszczanek i włościanek, które starały się wiernie naśladować zepsucie sfer wyższych.

Kulminacyjnym punktem upadku obyczajowości kobiet był schyłek średniowiecza. Mieszkańcy północy nie różnili się pod tym względem wcale od ludzi południa. Taki np. w Lubece, *jak* podaje historyk Silvins Picolomini, kobiety nosiły gęste welony na twarzach, specjalnie po to, aby nie poznane przez nikogo, mogły brać udział w orgiach w różnych spelunkach miasta.

Obyczaje, które przyniosła Reformacja, wzmocniły na nowo siłę małżeństwa i moralności. Kobieta stała się dzielną panią domu i światłą wychowawczynią swych dzieci. Nawet stroje kobiece tego czasu świadczą o powrocie do moralności. Suknie bezwstydnie obnażające ciało, modne w wieku XV-ym, ustąpiły miejsca wysoko zapiętym strojom.

Kiedy jednak na przełomie XVI-go i XVII-go wieku nastały we Francji czasy metress, a za królów Franciszka I, Henryka III i Henryka IV rozwinęła się t. zw. „galanterie", a ściśle mówiąc kult życia zmysłowego ze wszystkimi możliwymi wykroczeniami przeciw naturze i kiedy wojna trzydziestoletnia przyniosła ogólne zdziczenie obyczajów — upadło niedawno wskrzeszone życie rodzinne i uwielbienie dla czystej miłości. Jedna z zasadniczych cech charakteru kobiety, uczucie wstydu, zanikło w owych czasach zupełnie.

Jeśli upodobanie do strojów, próżność i chęć podobania się dziś jeszcze charakteryzują kobietę, to jednak nigdy cechy te nie występowały w tak silnym stopniu jak w okresie „Rokoko". Stroje rokokowe miały z jednej strony uzewnętrzniać kształty ciała, z drugiej zaś — ukrywać wady i nieforemności. Próżność kobieca rozwinęła się tak silnie, że nawet matki pozwalały sobie na bezwstydne prowokowanie córek do obnażania ich wdzięków.

W czasie rewolucji francuskiej przestano używać peruk i krynolin i powstała moda t. zw. greckich strojów, obnażających całą górną połowę ciała.

Epoka klasycyzmu przynosi znowu zmianę w poglądach na istotę stosunków między mężczyzną a kobietą. Kobieta stała się istotą wyższą, do której należało się modlić jak w czasach rycerskich. Ideał kobiety odbiegał jednakże od średniowiecznego — był znacznie szlachetniejszy. Przyszedł okres marzycielstwa młodzieży, tak wiernie odmalowany w „Cierpieniach młodego Wertera" Goethe'go.

Otrzeźwienie przyniosły ruchy rewolucyjne dziewiętnastego stulecia. W tym czasie kiełkować poczynają emancypacyjne dążenie kobiet. Wkroczenie kobiet do życia zawodowego miało ten nieuniknniony skutek, że zatraciły one wiele swych cech charakterystycznych i przyswoiły sobie niektóre rysy psychiki mężczyzny.

Jeśli rozpatrujemy życie duchowe i uczuciowe dzisiejszej kobiety, nie wolno nam zapominać, że cechy charakteru kobiety są kształtowane przez najróżnorodniejsze wpływy zarówno cielesne jak i psychiczne. Musimy pamiętać, że kobieta żyje jakgdyby szybciej niż mężczyzna, że prędzej dojrzewa i wcześniej przekwita, wreszcie — że jej charakter obecny powstał na podłożu z wpływów historycznych i kulturalnych.

Z głębokiej znajomości tych zawiłych problemów wyłowić się może prawdziwe zrozumienie i wyjaśnienie dodatnich i ujemnych cech charakteru kobiety, na tej drodze szukać należy lepszej i sprawiedliwszej przyszłości.

Reumatyzm i jego powikłania w świetle nowszych badań

KILKA SŁÓW O T. ZW. CHOROBIE REUMATYCZNEJ.

Do niedawna jako reumatyzm określano liczne niedomagania, dotyczące narządów ruchu, a więc głównie stawów, mięśni i ścięgien. Odróżniano przy tym reumatyzm ostry i przewlekły. Okazało się jednak, że schorzenie to nie jest zlokalizowane wyłącznie w narządach ruchu, lecz dotyczy całego organizmu, toteż raczej mówić należy o „chorobie reumatycznej".

Wieloletnie obserwacje zwróciły uwagę lekarzy na to, że na t. zw. gościec, czyli ostry reumatyzm stawowy, zapadają przeważnie ludzie, którzy przechodzili jeden lub więcej razy anginę oraz, że duży odsetek tych chorych cierpi następnie na serce, zwłaszcza na t. zw. zapalenie zastawek sercowych, które z biegiem czasu prowadzi do wad serca.

Fakty te, oddawna znane, nie miały jednak należytego wytłomaczenia.

Dopiero badania ostatnich lat wykryły łączność pomiędzy wyżej przytoczonymi schorzeniami; okazało się mianowicie, że w każdej chorobie reumatycznej ostrej, czy przewlekłej występują nietylko w stawach, lecz w gardzieli, w mięśniu sercowym i w różnych innych narządach wewnętrznych, drobne guzki czyli nacieki komórkowe, zwane guzkami Aschoffa — od nazwiska badacza, który pierwszy je wykrył. Reumatyzm może więc dać najrozmaitsze objawy w zależności od tego, jakie narządy są najbardziej zaatakowane.

GOŚCIEC STAWOWY.

Najczęstszy typ schorzenia reumatycznego stanowi ostry gościec stawowy przebiegający z gorączką, obrzmieniem stawów, z jednoczesnym zajęciem mięśnia sercowego i zastawek sercowych.

Ostre zapalenie stawów często goi się, nie zostawiając śladów, natomiast zmiany reumatyczne na zastawkach sercowych przeważnie przyjmują charakter przewlekły i prowadzą do wady serca.

W dość licznych przypadkach również zajęcie stawów przechodzi stopniowo w stan przewlekły, mogący trwać lata całe, dając w końcu zesztywnienie i unieruchomienie stawów.

Niekiedy reumatyzm stawowy zaczyna się bez wysokiej gorączki — odrazu w postaci przewlekłej; przebiega wtedy zwykle bez zmian sercowych, wykazując natomiast skłonność do stałego pogarszania się.

ZAPALENIE ZASTAWEK SERCOWYCH.

Zdarzają się również przypadki, gdy reumatyzm, nie naruszając zupełnie stawów, od początku atakuje serce i jego zastawki. Podobnie jak z reumatyzmem stawów, zapalenie zastawek sercowych może się wygoić lub przejść w stan przewlekły. Nawet po wygojeniu się choroby reumatycznej na zastawkach sercowych, ulegają one wskutek powstałych blizn przeważnie zniekształceniu — powstaje zwężenie lub niedomykalność zastawek. Aby w tych warunkach sprostać swemu zadaniu, serce zmuszone jest do większej pracy, do której przystosowuje się drogą pogrubienia swych mięśni. Jest to okres t. zw. wyrównanej wady serca; chory wtedy zdolny jest do najcięższej nawet pracy. Jednak po krótszym lub dłuższym czasie, niekiedy po wielu latach, siły zapasowe organizmu wyczerpują się, mięsień sercowy traci zdolność do dalszego przerostu i wykonywania nadmiernej pracy, wada serca przechodzi w stadium niewyrównania, chory staje się zupełnym inwalidą.

Wobec tego, że reumatyzm serca przeważnie dotyczy osób młodych, niezdolność do pracy następuje już w wieku względnie młodym, nawet jeśli okres wyrównanej wady serca trwa 15—20 lat.

PLĄSAWICA.

Do schorzeń reumatycznych należy również t. zw. pląsawica. Jest to choroba głównie wieku dziecięcego, przebiegająca z wysoką gorączką. Zjawia się przeważnie po anginie lub zapaleniu stawów; jako komplikacje daje zapalenie zastawek sercowych. Nazwa pochodzi stąd, że w chorobie tej dzieci wykonywują ruchy podobne do tanecznych.

Również niektóre schorzenia oczu są przypuszczalnie natury reumatycznej.

PRZYCZYNY REUMATYZMU.

Zarazek schorzeń reumatycznych jest dotąd nieznany. Jedni sądzą, że najważ-

niejszą przyczyną chorób reumatycznych są t. zw. miejscowe ogniska zakażenia jak chore migdałki, zepsute zęby, pęcherzyk żółciowy oraz oboczne jamy nosa w stanie przewlekłego zapalenia i t. d.

Inni badacze podają bardziej skomplikowane tłumaczenie powstawania schorzeń reumatycznych. Sądzą, że organizm ludzki zostaje uczulony przez różne toksyny (trucizny) pochodzące z wymienionych ognisk infekcyjnych; naskutek tego „uczulenia" występują zmiany reumatyczne, będące objawem t. zw. „allergii", czyli nadwrażliwości ustroju na pewne toksyny. Najprostrzym przykładem allergii jest następujące doświadczenie: jeśli królikowi wstrzyknąć jakiekolwiek białko obcogatunkowe np. surowicę końską nie wywoła to żadnej reakcji; jeśli natomiast po pewnym czasie powtórzyć wstrzyknięcie tego samego białka, zwierzę reaguje w postaci ogólnego ciężkiego zapalenia. Mówimy, że nastąpiło uczulenie organizmu królika na dany rodzaj białka i że zwierzę zareagowało na ponowne wstrzyknięcie białka odczynem allergicznym.

Obserwacje i badania doświadczalne nad zwierzętami zdają się potwierdzać pogląd, że reumatyzm zależy właśnie od uczulenia organizmu na obce białko, pochodzące z różnych bakterii, które znajdują się w ogniskach infekcyjnych (zęby, migdałki i t. d.).

ODPORNOŚĆ I WRAŻLIWOŚĆ NA REUMATYZM

Powstaje jeszcze pytanie, dlaczego reumatyzm tak różnie u różnych osób przebiega. Podczas gdy jedni chorują wielokrotnie na anginę, na ostre zapalenie stawów i wychodzą z tych chorób z zupełnie zdrowym sercem, inni — już po jednej anginie wykazują zmiany na zastawkach sercowych, jeszcze inni — bez uprzedniej anginy lub ostrego gośćca stawowego zapadają na przewlekły reumatyzm stawowy, prowadzący do unieruchomienia stawów i do niezdolności do pracy. Zależy to od t. zw. konstytucji ustroju. Jest to pojęcie dość obszerne, zamykające w sobie między innymi odporność na choroby lub specjalną wrażliwość poszczególnych narządów na czynniki szkodliwe; w ten sposób ten sam czynnik chorobotwórczy wywołać może różną reakcję organizmu w zależności od konstytucji. Wiadomo, że u niektórych osób o specjalnym typie budowy — o specjalnej konstytucji lub u członków tej samej rodziny infekcja reumatyczna przeważnie wywołuje zmiany sercowe, w innych rodzinach — stawowe lub mięśniowe i t. d.

Prócz konstytucji, ważną rolę w powstawaniu schorzeń reumatycznych odgrywają również czynniki zewnętrzne, jak zimno, wilgoć, złe warunki pracy, nadmierny wysiłek fizyczny.

Wynikają stąd wskazówki zapobiegania schorzeniom reumatycznym.

JAK ZAPOBIEGAĆ CHOROBOM REUMATYCZNYM?

Na pierwszym miejscu postawić należy higienę pracy.

Unikać należy wilgoci, wystrzegać się przeziębień, ubiór dostosowywać możliwie do warunków atmosferycznych; dotyczy to zwłaszcza pań, które, hołdując niewolniczo nakazom mody, niejednokrotnie lekkomyślnie narażają swe zdrowie.

Wobec roli, jaką w powstawaniu schorzeń reumatycznych niewątpliwie odgrywają t. zw. miejscowe ogniska infekcyjne, **należy od wczesnego dzieciństwa zwracać baczną uwagę na zęby i migdałki**, które, jak wiadomo, bywają często wrotami wejścia infekcji reumatycznej.

Odpowiednie leczenie schorzeń reumatycznych daje w b. wielu przypadkach zupełny powrót do zdrowia lub znaczną poprawę.

W ostrym okresie zapalenia stawów czy mięśni wskazanym jest zupełny spokój, ciepło, okłady, przetwory salicylowe w dużych dawkach.

Okres przewlekły niezależnie od tego, czy stanowi pierwsze stadium choroby, czy też nastąpił po okresie ostrym, wymaga bardzo dokładnego, najczęściej długotrwałego leczenia pod kierownictwem doświadczonego lekarza.

NAJWAŻNIEJSZE METODY LECZNICZE

Nie sposób w ramach krótkiego artykułu omówić obszernie tego rodzaju leczenia; ograniczymy się tylko do przeglądu najważniejszych metod leczniczych, zastrzegając się, że każdy przypadek winien być ściśle indywidualizowany.

Jak zaznaczaliśmy wyżej, częste anginy łączą się ściśle z powstawaniem choroby reumatycznej. Dlatego też zaleca się **wyłuszczenie chorych migdałków**, chociaż, niestety zabieg ten niezawsze okazuje się skuteczny i nie jest w stanie powstrzymać rozwijających się zmian reumatycznych; chronić ma jednak przed ostrymi nawrotami choroby.

Do niedawna panowało przekonanie, zwłaszcza w Ameryce, że główne źródło zakażenia reumatycznego stanowią zęby; to też lekką ręką wyrywano zęby nawet wykazujące nieznaczne zmiany chorobowe. Ponieważ jednak metoda ta nie dała oczekiwanych wyników, **dziś ograniczamy się tylko do uzupełniania wyraźnie zepsutych zębów zwłaszcza z t. zw. ziarnikami na korzeniach.**

Dobre wyniki daje często t. zw. **leczenie bodźcowe, polegające na wstrzykiwaniu różnych środków jak mleko, siarka, preparaty złota, różnego rodzaju szczepionki, a ostatnio bardzo modne preparaty, uzyskane z jadu pszczół.**

Wreszcie stosuje się cały szereg ogólnych i miejscowych metod leczenia, wymagających wyszkolonego personelu i szeregu odpowiednich przyrządów. Należy tu **fizjoterapia, polegająca na masażach, uruchamianiu** czynnym i biernym schorzałych **stawów zapomocą gimnastyki** zwykłej lub przyrządowej; **termoterapia — kąpiele gorące, solankowe, jodowe, siarczane, piaskowe, mułowe, borowinowe, łaźnia sucha, parowa, kąpiele żarówkowe; elektroterapia** — diatermia, galwanizacja, kąpiele elektryczne; wreszcie **naświetlania słoneczne lampką kwarcową, promieniami Rentgena;** zaleca się również **emanację radową** w postaci wziewania, wstrzykiwań, picia odpowiednich wód, kąpieli.

Umiejętne stosowanie wyżej wymienionych metod niekiedy pozwala osiągnąć nadspodziewane wyniki w przypadkach nawet na pozór rozpaczliwych. Jeśli sprawa zapalna w stawach doprowadziła do zupełnego unieruchomienia i wadliwego ustawienia stawu, można przez odpowiednie **zabiegi ortopedyczne** przynieść choremu ulgę, a nawet uczynić go zdolnym do pracy.

Niektórzy autorzy podają, że osiągają dobre wyniki w chorobie reumatycznej **przy pomocy leczenia wyłącznie dietycznego.** Sprawa ta wymaga jednak dalszych badań. Na ogół zalecane jest **jedzenie nieobfite z ograniczoną ilością soli i białka.**

REUMATYZM JAKO ZAGADNIENIE SPOŁECZNE

Na zakończenie należy podkreślić, że schorzenia reumatyczne stanowią ważne zagadnienie społeczne. Pamiętać należy, że ofiarami infekcji reumatycznej są nietylko chorzy na stawy, lecz również prawie wszyscy ludzie z wadami serca. Rozwój przemysłu z jednej strony, z drugiej — złe warunki pracy i życia w dobie kryzysu, czynią organizm wrażliwym na wszelkie schorzenia infekcyjne i sprzyjają rozpowszechnianiu się chorób reumatycznych. Zwiekszają się przez to rzesze ludzi niezdolnych do pracy, skazanych na opiekę instytucji społecznych.

Jak wykazuje statystyka schorzenia reumatyczne stanowią większą klęskę społeczną, niż gruźlica: ilość reumatyków bowiem przewyższa ilość gruźlików. W Polsce, wg. obliczeń Ubezpieczalni Społecznych na 1000 chorych przypada koło 40 reumatyków i 22 gruźlików. W Niemczech jest milion ubezpieczonych reumatyków, a pół miliona gruźlików. Nic więc dziwnego, że walka z klęską reumatyzmu zatacza coraz szersze kręgi i traktowana jest w skali międzynarodowej, spoczywając w rękach Ligi Międzynarodowej do walki z gośćcem, a u nas — w Polskim Towarzystwie walki z reumatyzmem. Organizacje te prowadzą specjalne przychodnie w celu zapobiegania i leczenia schorzeń reumatycznych, współpracują z lekarzami szkolnymi, zakładają specjalne oddziały szpitalne, sanatoria, zajmują się losem ozdrowieńców, niejednokrotnie uczą nowego zawodu, uwzględniającego ich ograniczoną zdolność do pracy.

Dr. med. J. Penson

Króciutko...

O ODŻYWIANIU NIEMOWLĄT.

Do 6-tego miesiąca życia wyłącznym pożywieniem dziecka powinien być pokarm matki. Zdarza się jednak, nie zbyt niestety rzadko, że pokarm normalny zawodzi, występuje w ilości niedostatecznej. Przybieranie dziecka na wadze jest wtedy zahamowane, zachowanie się oraz wygląd niemowlęcia pozostawiają wiele do życzenia.

W takich razach postępujemy oględnie, unikając jakichkolwiek posunięć radykalnych. Przede wszystkim nie należy odstawiać dziecka od piersi. Byłby to błąd nie do przebaczenia. Jakkolwiek mała byłaby ilość naturalnego pokarmu, posiada on dla niemowlęcia wartość nieocenioną. Oczywiście, ta mała ilość mleka matczynego musi być uzupełniona pokarmem innym, któryby z powodzeniem zastąpić mógł pokarm naturalny. Takim pokarmem są t. zw. **mieszanki mleczne.**

Powyższy sposób odżywiania, przy którym obok pokarmu naturalnego stosujemy mleko krowie, nazywamy **odżywianiem mieszanym.**

Wspomniane **mieszanki mleczne** składają się z mleka krowiego, rozcieńczonego wodą, **odżywki** oraz cukru. Jako odżywkę polecić można doskonałą **Fosfatynę Faliera,** która składa się z odpowiednio dobranych mączek zbożowych, różnych skrobij, a poza tym zawiera tak ważne dla rozwoju kośćca sole fosforanowo-wapniowe. **Fosfatyna Faliera** dla niemowląt najmłodszych nosi nazwę **Fosfatyny Specjalnej** i nie zawiera, zgodnie z najnowszymi wymaganiami nauki, kakao. Niemowlęta starsze (od 6-go miesiąca życia) odżywiają się **Fosfatyną Faliera Zwykłą,** lekko aromatyzowaną, a poza tym uzupełnioną dobrze w tym wieku znoszonym kakao.

O sposobie użycia **Fosfatyny Faliera,** zarówno w Zwykłej jak i Specjalnej postaci pomówimy innym razem.

HIGIENA INTYMNA.

Piękno ciała ściśle związane jest z jego zdrowiem, zabiegi zaś kosmetyczne znajdują swoje naturalne uzupełnienie w higienie narządów wewnętrznych, nie wyłączając, oczywiście, i narządów rodnych, tak doniosłą odgrywających rolę w całokształcie organizmu. Zaniedbanie higieny narządów płciowych kobiecych mści się w postaci upławów śluzowo-ropnych, dających o sobie znać — naskutek przykrej woni — bliższemu a nieraz i dalszemu otoczeniu. By temu niemiłemu zjawisku zapobiec, stosujemy przemywania pochwowe roztworem tabletki **FEMINALU,** rozpuszczonej w letniej wodzie.

FEMINAL stosuje się w przypadkach upławów śluzowo-ropnych, przekrwieniach macicznych i jajnikowych, w rozmaitych wypryskach, paleniu i swędzeniu sromu, usuwaniu objawów poporodowych, procesów gnilnych (przykra woń narządów rodnych) oraz w przypadkach obrzęku piersi i sutków w okresie karmienia.

FEMINAL zalecić można również **zdrowej kobiecie,** jako środek codziennej higieny, nie tylko do przepłukiwań wewnętrznych pochwy, lecz również do zewnętrznych obmywań sromu, pach, pachwin, w przypadkach odparzeń i nadmiernego wydzielania potu.

Wartość odżywcza mięsa

Racjonalne odżywianie dzieci powyżej roku napotyka poważną przeszkodę w postaci zakorzenionego oddawna przesądu, mającego moc nieskruszoną, analogiczną naprzykład do wiary w przychylność, względnie nieprzychilność pewnych dni w tygodniu. Wiadomo zatem, że wtorek jest dniem szczęśliwym, poniedziałek natomiast — nieszczęśliwym... Nie należy się pytać, dlaczego tak jest a nie inaczej. Logika przestaje tu działać, jest poprostu bezsilna wobec ,,aksjomatów" — dogmatów, przyjmowanych bezkrytycznie, wessanych z dziecinną wiarą, z mlekiem matki, jak to się mówi.

Otóż o mleko właśnie chodzi. Przesąd, o którym na wstępie wspomnieliśmy, dotyczy poglądu na zdrowotność, niejako szczęśliwość dla dzieci mleka. Mleko, a obok tego jeszcze i jaja uważano przed laty również w nauce za najodpowiedniejszy pokarm dla dzieci. Pogląd ten jest już oddawna zarzucony, pomimo to jednak nadal do dnia dzisiejszego pokutuje w głowach młodych matek i zawsze lepiej od nich wiedzących babek. Jak zwykle to się dzieje z twierdzeniami pochodzącymi ze strony kompetentnej— pogląd na dietę mleczno-jajeczną uległ na szerokim świecie uproszczeniu i przejaskrawieniu. Zjawisko w tym wypadku tym bardziej zrozumiałe, że dotyczy świata kobiecego...

I stało się, że mleko opanowało życie dziecka, zwłaszcza w wieku przedszkolnym całkowicie i niemal niepodzielnie. Płynęło szerokim strumieniem o każdej porze dnia, od wschodu słońca aż do jego zachodu. Obok mleka skromne miejsce zajęły jaja. Ale to już było wszystko, poza nimi nic nie śmiało zetknąć się z podniebieniem dziecięcym. Pewnego wyłomu w tym murze mleczno-jajecznym dokonały z czasem i to z dużym wysiłkiem, nie bez walki z opornymi babciami — kasze, jarzyny i owoce.

Częściowo zatem zostało mleko wyparte ze swego królestwa przez kasze, jarzyny i owoce. Ale na tym poprzestać nie wolno. Musimy się domagać dla dziecka — i to już w wieku przedszkolnym — jeszcze jednego składnika pożywienia, a mianowicie mięsa. Pojęcie, jakie sobie ogół o mięsie wyrobił, nie jest dla niego zbyt pochlebne. Nie mówimy, rzecz prosta, o względach smakowych, bo tu opinia dla mięsa wypada raczej przychylnie, niekiedy nawet bardzo przychylnie... Chodzi nam o utarty pogląd na zdrowotność mięsa. Otóż pod tym względem wszyscy niemal laicy są między sobą zgodni i jednogłośnie niemal wydają na mięso wyrok skazujący. Wiadoma rzecz, mięso jest niezdrowe... Reumatyzm, artretyzm i t. d. ,,Argumenty" sypią się obficie, a po słowach potępienia następują czyny obalające pięknie głoszone teorie, to znaczy — mięso spożywa się nadal bez ograniczenia. Tak postępują dorośli, którym wszystko wolno... Co innego dzieci: one właśnie skazane są na konsekwentne (inaczej niż dorośli) przestrzeganie urojonych reguł zdrowotnych... Albowiem szkodliwość mięsa — poza pewnymi wyjątkami, dotyczącymi chorych, nie jest na niczym oparta. Wprost przeciwnie, zarówno doświadczenia na zwierzętach, jak obserwacje na ludziach wykazały wielką wartość i poprostu nieodzowność mięsa jako składnika pożywienia. Szczególnie duże znaczenie mięsa, tego białka zwierzęcego, polega na tym, że zwiększa ono znakomicie siły obronne ustroju przed różnymi szkodliwościami zewnętrznymi, a między innymi — przed chorobami zakaźnymi. Już chociażby jeden ten wzgląd, a mianowicie wzmożenie zdolności do walki z chorobą zakaźną, na którą dziecko jest bardzo wrażliwe — wystarczy, by mięso do jadłospisu dziecka wprowadzić i to możliwie jaknajwcześniej. Już po 1½ roku życia śmiało dziecko może jeść mięso. Na początku podaje się je raz albo dwa razy tygodniowo w postaci chudego mielonego mięsa. Od 2-ch lat dziecko zyskuje prawa człowieka dorosłego pod tym względem, to znaczy, otrzymuje mięso regularnie i codziennie. Rzecz prosta, racje mięsa muszą być nieduże. Ważną sprawą jest rodzaj mięsa podawany dzieciom do jedzenia. Mięso różnych zwierząt nie posiada jednakowej wartości pod względem strawności. Ta ostatnia zależna jest od rodzaju włókien mięsnych i za wartości w nich tłuszczu. Na gorszą przyswajalność wpływa duża ilość tłuszczu w mięsie, a ponadto znaczna grubość i twardość włókien. Dlatego też mięso wieprzowe nie nadaje się dla dzieci.

Tyle co do mięsa. Kilka jeszcze słów należy się zdetronizowanemu przez nas mleku, a ponadto jajom, tłuszczom, jarzynom, owocom i wreszcie — witaminom. Co do mleka to stwierdzić wypada, że dziecko starsze nie powinno otrzymywać go na dobę więcej, niż 250—300 gr. Najlepiej podawać je w potrawach, względnie z kaszą albo też w połączeniu z jarzynami lub owocami. Polecenia godne są kwaśne przetwory mleczne, jak zwykłe mleko kwaśne, kefir i jogurt.

Przechodzimy do jaj. Po pierwszym roku życia dziecko otrzymać może żółtko, od 2-go zaś roku — całe jajko. Nie należy przesadzać w karmieniu jajami: jedno jajko dziennie wystarcza całkowicie. O tłuszczach chcieliśmy zaznaczyć, że niektóre z nich posiadają znaczenie ze względu na zawartość w nich witamin, niezwykle doniosłych dla zdrowia składników pożywienia. Takimi tłuszczami, zawierającymi witaminy wzrostu i odżywiania pewnych komórek organizmu, t. zw. nabłonków — są: świeże masło i śmietanka. Inne tłuszcze, jak tłuszcze roślinne, a pozatem i szmalec, wspomnianych witamin nie posiadają. Duża ilość witamin zawarta jest w jarzynach i owocach. Jarzyny należy dzieciom podawać w postaci przetartej ...

W obliczu rwy kulszowej (ischiasu)

Co mówią chorzy?

Lekarz, który z racji swojej specjalności często styka się z chorymi, cierpiącymi na rwę kulszową, musi być za każdym razem przygotowany do wysłuchania opowieści o chorobie — nie tylko bardzo żałosnej, ale ponad to i bardzo, ale to bardzo długiej... Ta skłonność do długiego opowiadania o swoich cierpieniach wynika nie tylko z gadulstwa, nie tylko z przesadnej miłości własnej i z chęci dokładnego zwierzenia się bliźniemu, co, jak wiadomo, przynosi ulgę. Istnieją pozatem całkiem obiektywne warunki, z chorobą związane, które sprawiają, że tak zwana historia choroby naszpikowana jest poprostu tysiącznymi szczegółami i szczególikami, dostrzeżonymi przez chorego w czasie niespokojnych dni i bez sennych nocy, kiedy to ból, opanowując człowieka bez reszty, każe mu całą uwagę skupić na tym, co z bólem jest związane, co go wyprzedza, i co po nim następuje...

Dusza, wijąca się w bólach o różnym charakterze, m. in. w bólach rwących (stąd nazwa ‚rwa"), zdradza niezwykłą ostrość postrzegania wszystkiego, co się z biednym ciałem dzieje. W bólach rodzi się poznanie choroby, własnej choroby. Laik zaczyna się orientować w anatomii i jak najdokładniej potrafi z czasem określić, jak przebiega nerw kulszowy... Może nie znać, co prawda, nazwy tego nerwu, zwłaszcza nazwy łacińskiej, od której popularna nazwa choroby pochodzi (nerwus ischiadicus), może, co więcej, nie wiedzieć nawet, że to co czuje, jest nerwem. Jedno jednak wie na pewno, a mianowicie, że cierpienie trzyma się stale jednego szlaku, biegnącego od okolicy kości krzyżowej poprzez całą tylną powierzchnię uda, nie wyłączając tej jego części, obficie w mięśnie zaopatrzonej i z t. zw. guzem siedzeniowym związanej, która pozbawiana jest nazwy „oficjalnej".

Wobec tego, że wiadomo, o co chodzi, możemy razem z chorym prześledzić dalszy przebieg szlaku nerwowego. Z uda przechodzi on w okolicy dołka podkolanowego na podudzie. Ból trzyma się dalej wzdłuż bocznej powierzchni podudzia i schodzi aż do kostki zewnętrznej w pobliżu stopy, a nieraz sięga nawet podeszwy. Jak widzimy, nerw kulszowy ciągnie się na dużej przestrzeni, stąd też źródło cierpień jest tak obfite, że nieraz przerasta możliwości jednego człowieka. Zdarza się nieraz, że długotrwała choroba powoduje załamanie psychiczne, wyrażające się w powstaniu ciężkiej neurastenii.

Nie zawsze jednak rwa kulszowa przybiera przebieg tragiczny. Może ona trwać nawet bardzo krótko: tydzień, kilka dni. Jak ktoś ma wielkie szczęście, to już po jednym dniu „miłej znajomości" rwa kulszowa ustępuje, nie pozostawiając śladu. Co prawda, byłoby to szczęście nie zwykłe, bowiem choroba lubi wracać, a te następne swoje „wizyty" składa w sposób dosyć systematyczny, w większych lub mniejszych odstępach czasu.

Na pocieszenie słyszymy też często, że ból nie zawsze trzyma się całego szlaku nerwowego, a dosyć często ogranicza się do poszczególnych jego odcinków: czasami górnego, czasami środkowego w okolicy dołka podkolanowego, a czasami dolnego — w okolicy kostki. Wiedzą również dobrze chorzy, że rwa kulszowa posiada swoje okresy względnej ciszy, kiedy ból jest znośny i myśl, związana na długo ze zbolałą nogą, zaczyna się zwracać w nieco odmiennym kierunku. Ale wśród takiej właśnie ciszy nagle chwyta ból, który każe zapomnieć o całym świecie, który dosłownie skręca ciało, a duszę przepuszcza przez „wyżymaczkę" wrażeń. Naprawdę żałosny jest widok człowieka opanowanego silnym napadem rwy kulszowej. W takich chwilach zapomina o wszystkim, zapomina nawet o tym, co miał lekarzowi opowiedzieć z historii długotrwałej choroby. Bez słów wtedy mówi grymas twarzy, groteskowy grymas całego zbolałego ciała...

Kiedy się burza nieco ucisza, zaczyna chory dociekać, co sprowokowało napad bólowy. Odtwarza z pamięci wszystkie szczegóły, które go wyprzedzały. Opowiada więc lekarzowi, że już drobna zmiana pozycji ciała wystarczy nieraz do wywołania paroksyzmu bólowego. Dlatego, leżąc na łóżku, obawia się wykonać najmniejszy ruch. Nieraz nieszczęście sprowadza głębsze westchnienie, względnie kaszel. Leży więc nieruchomo, unikając nawet głębszego, swobodnego oddechu. Boi się też zbliżającej się nocy, albowiem smutne doświadczenie pouczyło go, że szalony ból, niczym nie prowokowany, przyjść może w nocy, kiedy należy zasnąć i innym domownikom też spać pozwolić...

Wśród takiej niewesołej rozmowy wyłania się kwestia, dlaczego chory cierpi. Szuka więc wspólnie z lekarzem źródeł choroby.

Dlaczego powstaje rwa kulszowa?

Pierwsza rzecz, która przychodzi do głowy, to przeziębienie. Na karb przeziębienia kładzie się często powstanie większości chorób na świecie. Deszcze, szaruga, wilgoć, a poza tym jeszcze przeciąg — to są słupy orientacyjne, które tłumaczą niemal wszystko. Chorzy na ischias często też przypominają sobie, że w dniu, gdy zachorowali, padał rzęsisty deszcz, że przemokli, zziębli i t. p.

Ile w takm tłumaczeniu jest prawdy?

Niewątpliwie, przeziębienie odgrywa dużą rolę w historii ischiasu. Szczególnie wyiwera siedzenie na zimnej, względnie wilgotnej ziemi. Również i reumatyzm a także artretyzm, w pewnym stopniu cukrzyca, gruźlica, przymiot i inne choroby zakaźne mają tu coś do powiedzenia. Jednym słowem, istnieje wiele czynników szkodliwych, które prowadzić mogą do zaistnienia ischiasu. Nerw kulszowy wrażliwy jest poza tym na uraz, którym może być albo kontuzja okolicy siedzeniowej albo poprostu niewłaściwy sposób siedzenia (zwłaszcza na twardej ławce), powodujący ucisk na nerw w pobliżu guza siedzeniowego. Nieraz i praca zawodowa, związana z nadwyrężeniem nogi (np. przy szyciu na maszynie nożnej), nagłym napięciem nerwu (np. u tragarzy przy dźwiganiu ciężaru na plecach) — może odezwać się w sposób fatalny.

Wszystkie jednak momenty, które przytoczyliśmy, jakoteż i te, mniej ważne, które pominęliśmy, by nie nużyć Czytelnika, — wszystkie one nie wystarczą, aby bez reszty wytłumaczyć, czemu rwa kulszowa zawdzięcza swoje powstanie. Albowiem wielu ludzi chodzi i moknie na deszczu, niemało też cierpi na reumatyzm, względnie artretyzm i sporo jest gruźlików, ludzi dotkniętych przymiotem, cukrzycą i innym mniej lub więcej ciężkimi chorobami, a jednak tylko pewien odsetek z nich, jakoteż ludzi dotąd pozornie zdrowych — zapada na rwę kulszową.

Istnieje więc jeszcze jedna przyczyna zasadniczej natury, do której inne momenty przyłączają się jako powody bezpośrednie, wyzwolujące dawno drzemiące w nerwie kulszowym skłonności chorobowe. O tej przyczynie zasadniczej ischiasu, jak zresztą i innych chorób nerwowych, pisano wiele, jest to jednak teren grząski i mgłą zasłany.

Wobec tego, że pragnę dzielić się z Czytelnikiem jedynie z mocno ugruntowanymi faktami, sądzę, że lepiej zaniechać wycieczki w tamtym kierunku i ograniczyć się do stwierdzenia jednej rzeczy pewnej: istota rwy kulszowej dotąd całkowicie wyjaśniona przez naukę nie została.

Na czym polega zadanie lekarza?

Po cierpliwym wysłuchaniu skarg chorego, które do pewnego stopnia pozwalają się zorientować w cierpieniu, lekarz przystępuje do badania.

Ma ono znaczenie doniosłe, z czego pacjenci rzadko sobie, zresztą, zdają sprawę. Wydaje się nawet na pozór, że wystarczy z chorym pomówić, ażeby napewno wiedzieć, z czym ma się do czynienia, i co należy zrobić, by ulgę, tak pożądaną, przynieść.

Tak prosta jednak sprawa nie jest. Rozpoznanie rwy kulszowej nie należy do rzeczy łatwych, trzeba bowiem wiedzieć, że nie każdy ból o opisanym przebiegu i umiejscowieniu jest tym, co się nazywa ischiasem. **Istnieją liczne postaci ischiasu wrzekomego albo ischiasu objawowego, w których ból w nodze jest tylko jedną z oznak głęboko ukrytej, a poważnej nieraz choroby.**

Do takich chorób należą m. in. nowotwory rdzenia (mlecza pacierzowego), od którego liczne nerwy, w tej liczbie i

nerw kulszowy, biorą początek. Otóż jednym z wczesnych objawów takiego nowotworu może być rwa kulszowa, którą wtedy nazywamy objawową rwą kulszową, jakoże stanowi jeden z objawów bardziej złożonej choroby.

Poza nowotworem rdzenia względnie jego okolicy chorobą, która względnie nie rzadko powoduje objawową rwę kulszową, jest t. zw. stwardnienie rozsiane, choroba, która nawiedza ludzi w mlodym i średnim wieku. Istnieje, zresztą, szereg innych jeszcze chorób, które w pierwszej chwli przesłania obraz rwy kulszowej.

Potrzeba długiego, żmudnego i fachowego badania, by naprawdę dobrze w sytuacji się zorientować i z czystym sumieniem orzec: „prawdziwa" czy też tylko objawowa rwa kulszowa.

Nie trzeba zatem niecierpliwić się przy badaniu, chociaż nie jest ono pozbawione ani bólu ani innych przykrości. Dokładne badanie, niezawodnie, leży w interesie pacjenta, któremu przynieść może nieocenione korzyści i pomoc naprawdę skuteczną. Gdy lekarz po zbadaniu neurologicznym całego ciała, które misternie kryć może różne niespodzianki, wreszcie przyjdzie do przekonania, że ma do czynienia z „prawdziwą" rwą kulszową, badanie chorego nie jest jeszcze skończone. Należy bowiem wiedzieć, że poza długim odcinkiem nerwu kulszowego, przebiegającego wzdłuż nogi, istnieje jeszcze odcinek nerwu krótki (właściwie splot nerwów), który łączy nerw kulszowy z rdzeniem. (Z rdzenia, zawartego w kanale kręgowym, wychodzą, jak to powyżej zaznaczyliśmy, liczne nerwy, zdążające do rozmaitych okolic ciała). Otóż krótki ten odcinek nerwu, któryby nazwać można początkiem nerwu kulszowego, przebiega w jamie brzusznej, ściślej, mówiąc, w t. zw. miednicy małej, mieszczącej końcową część kiszki grubej. t. j. kiszkę stolcową, u kobiet zaś ponad to jeszcze — wewnętrzne narządy rodne. Wymienieni przed chwilą „sąsiedzi" nerwu mogą z różnych powodów wywierać nań ucisk i być właściwą przyczyną rwy kulszowej. Dzieje się tak w różnych chorobach kobiecych narządów rodnych a poza tym i przy chorobach rozpierających kiszkę stolcową, jak zaparcie, krwawnice (hemoroidy) i t. p.

Jasne jest więc, że i wspomniane narządy muszą być odpowiednio zbadane.

Cienki względnie powrózek, zwany nerwem kulszowym, biegnie niemal samotnie wzdłuż tylnej powierzchni kończyny dolnej. Nie jest on jednak odosobniony. Różne narządy, bliższe i dalsze, są z nim w mniej lub więcej ścisły sposób splecione i skojarzone. Stąd też alarm jaki w związku z rwą kulszową powstaje, jest dla znawcy wskazówką, że należy rozpocząć poszukiwania — i to nie na jednej tylko drodze, ale na wszystkich drogach, wytkniętych przez naturę, a odkrytych przez żmudną pracę mistrzów neurologii.

Jak leczymy rwę kulszową?

Leczenie rozpoczynamy od tego, że staramy się usunąć te wszystkie czynniki szkodliwe, o których wiemy, że rozniecają ognisko chorobowe. W miarę możności domagamy się dla chorego warunków najodpowiedniejszych: suchego i ciepłego pomieszczenia, a poza tym — oszczędzania chorej nogi. Najodpowiedniejsze jest, oczywiście, łóżko, do którego, zresztą, chorzy i tak lgną całym ciałem, ponieważ chodzenie, a nawet siedzenie łatwo prowokuje ból nieznośny.

W razie istnienia chorób ze strony wspomnianych narządów miednicy małej — usuwamy je z całą energią. Ważną jest rzeczą zwalczanie zaparcia.

Leczenie samego nerwu kulsozwego wymaga zastosowania wysokiej temperatury na chorą nogą. W tym celu posługujemy się t. zw. parówką elektryczną, którą stanowi skrzynka zaopatrzona w liczne żarówki elektryczne. Pod wpływem żarówek noga się rozgrzewa i poci obficie, co przyczynia się do przyśpieszenia procesu gojenia zapalenia nerwu kulszowego. Ponadto dajemy szereg środków do wewnątrz, przede wszystkim preparaty salicylowe.

Ten sposób leczenia nie zawsze wystarcza. Uciec się wtedy wypada do środków bardziej energicznych, do których należy diatermia, wytwarzająca ciepło w głębi ciała, oraz naświetlanie rentgenowskie.

Doskonałymi środkami leczniczymi, wypróbowanymi zagranicą oraz w przodujących szpitalach krajowych, są zastrzyki dużych ilości płynu (roztworu soli kuchennej) do nerwu kulszowego względnie do najbliższego jego otoczenia. W uporczywych nawet przypadkach stosowane zastrzyki te, kilkakrotnie powtarzane, przynoszą skutki zbawienne.

Wszystko, co o leczeniu rwy kulszowej było tu powiedziane, nie dotyczy, rzecz prosta, objawowej rwy kulszowej. Bo chociaż i w tym przypadku ulgę powyższym leczeniem przynieść możemy, to jednak obowiązkiem lekarza jest leczyć nie jeden tylko objaw chorobowy, a chorobę całą u jej właściwych podstaw.

Dr med. Leon Lipszowicz

JAK LECZĄ „EKSTRALIT" i „DEFUZOLIT"

Bardzo skutecznym sposobem leczenia przewlekłych postaci reumatyzmu i artretyzmu jest kąpiel.

Kąpiel usuwa obiawy chorobowe narządów (stawów, mięśni, nerwów i t. d.) niezależnie od tego, jaka je przyczyna wywołała, reumatyzm czy artretyzm. Kąpiele różnych uzdrowisk mają swoją ustaloną sławę, pytanie jednak polega na tym, czemu zawdzięczają one swoje działanie lecznicze.

Otóż nie ulega wątpliwości, że poza czynnikami fizykalnymi, jak temperatura i t. p., decyduje tu skład kąpieli, jej zawartość. W tym stanie rzeczy kąpiel w domu przyrządzona wywiera wpływ dobroczynny, jeżeli w gorącej wodzie rozpuścimy środek skuteczny.

Takim znakomitym środkiem leczniczym, powodującym względnie szybkie zwalczanie chorób reumatycznych i artretycznych, okazał się „Ekstralit", wynaleziony przez Leonarda Pajerskiego. Jest to ekstrakt roślinno-mineralny, przyrządzony sposobem defuzacyjno-ozonacyjnym. Podobnie jak „Ekstralit" znalazł zastosowanie w kąpielach, używa się do nacierań miejsc obolałych „Defuzolitu", zaś do kompresów „Ozonolitu".

O dużej skuteczności wymienionych środków, aż nadto wymownie świadczą opinie wybitnych powag lekarskich, m. in. Dyrektora II kliniki wewn. Un. J. P., Profesora Witolda Orłowskiego.

Jak to z licznych opinij lekarskich wynika, „Ekstralit" odznacza się własnością wywoływania t. zw. przekrwienia.

Proces ten można sobie wyobrazić jako pobudzenie aparatu krwionośnego do wzmożonego wysiłku, dzięki czemu chorobliwe wysięki zapalne, niezależnie od ich pochodzenia, zostają na drodze krwionośnej wessane i wydalone. Nie można poza tym przemilczeć opinii jednego z najlepszych specjalistów w fizykalnej terapii, który utrzymuje, że „Ekstralit" w wybitny sposób wzmaga napotne działanie kąpieli. Wszelkimi możliwymi drogami produkty szkodliwe zostają wydalone na zewnątrz.

„OZONOLIT" LEONARDA PAJERSKIEGO

KĄPIELE NOŻNE.

Znane są ogromnie rozpowszechnione, a niezwykle dokuczliwe bóle nóg, w szczególności zaś stóp na tle skazy moczanowej. W tych wypadkach nie ma, oczywiście, potrzeby brania całkowitej kąpieli: wystarczy w zupełności kąpiel nożna z „Ekstralitu".

LECZENIE CHORÓB GINEKOLOGICZNYCH.

Wspomnianym działaniem „Ekstralitu" tłumaczy się jego skuteczność również w przewlekłych chorobach kobiecych narządów rodnych. Efekt leczniczy nie daje na siebie zazwyczaj czekać, jak to zaznaczają wytrawni ginekolodzy.

Poza kąpielami ekstralitowymi stosowane są w ginekologicznych chorobach z powodzeniem — nasiadówki z „Ekstralitem" oraz kompresy z „Ozonolitem".

LECZENIE CIERPIEŃ STAWOWYCH RZEŻĄCZKOWYCH.

Nie tylko jednak w leczeniu wymienionych chorób „Ekstralit" zdobył sobie zasłużoną sławę. Ostatnio sygnalizują dobre wyniki „Ekstralitu" w cierpieniach stawowych pochodzenia rzeżączkowego (tryprowego).

OTYŁOŚĆ.

Wybitne działanie napotne „Ekstralitu" tłumaczy ładne efekty, otrzymywane przy stosowaniu kąpieli ekstralitowych w otyłości, która, jak wiadomo, często idzie w parze z artretyzmem.

LECZENIE CHORÓB NERWOWYCH.

W zakresie chorób nerwowych zarówno „Ekstralit", jak „Defuzolit" i „Ozonolit" oddają duże usługi w nerwobólach, a przede wszystkim w przewlekłych postaciach rwy kulszowej (ischiasu).

Dr. J. W.

Legenda i prawda o współczesnych orgiach u dzikich

Orgie u „dzikich" zostały szeroko uwzględnione w poezji różnych narodów „cywilizowanych". Nie brak w niej plastycznych obrazów zbiorowego wyuzdania seksualnego, które w niesamowitym wybuchu szału łamie brutalnie przeszkody, jakie na drodze swej spotyka, obala wszystkie uświęcone w życiu codziennym zwyczaje i nakazy, i zna tylko jeden cel, którym jest zaspokajanie coraz — to od nowa podsycanego instynktu płciowego z każdym obiektem, który się pod rękę nawinie.

Ale to jest poezja, i, jak w każdej poezji, dużo ma z poety, który ją tworzył, nie oglądając „dzikusów" w realnych przejawach ich intymnego, a zatem ukrytego i zamkniętego życia. Poezja o orgiach u dzikich jest raczej wizją cywilizowanego człowieka, który drzemiącym w głębi jego jestestwa instynktom kazał mocą siły twórczej przybrać kształty konkretne. Nazwa „orgie u dzikich" jest parawanem, za którym ukrył się człowiek cywilizowany, albowiem trudno by mu było przyznać się do tego, że ma coś — choćby w najskrytszych marzeniach — z orgiami wspólnego. A przecież nie upłynęło jeszcze całych 1000 lat od czasu, kiedy w tej czy innej formie były orgie w Europie zjawiskiem powszechnie znanym i uznawanym. Pomijamy już orgie starożytnych Greków (od greckiego słowa **orgeia** pochodzi słowo orgia) i Rzymian, których nie możemy wszak zaliczać do ludów dzikich.

Według znakomitego seksuologa, Haevelock Ellis'a, w naszych czasach orgia wykazuje u narodów cywilizowanych postać czysto „mózgową". Ta ostatnia, jak zaznacza Ellis, nie należy do postaci najzdrowszych, ponieważ „nie prowadzi ona do harmonijnego wyładowania na szlakach ruchowych". Pełniejszy wyraz zwalała orgia we współczesnych tańcach, zabawkach ludowych oraz na scenie teatralnej.

Ale zostawmy na uboczu w tej chwili świat cywilizowany i powróćmy do ludów dzikich oraz zaobserwowanych wśród nich faktów z życia seksualnego.

Korzystamy ze szczęśliwej okazji, a mianowicie opublikowanej ostatnio pracy antropologa — podróżnika, D-ra Bronisława Malinowskiego, profesora Uniwersytetu Londyńskiego. Praca ta p. t. „Życie seksualne dzikich w północno-zachodniej Melanezji" stanowić dla nas będzie świeże źródło faktów, skrupulatnie przez znakomitego uczonego na miejscu zebranych.

Pominiemy tu kwestię wychowania dzieci, rozwijających się na łonie natury w warunkach niczym nieskrępowanej swobody. Zwróćmy raczej uwagę na **życie seksualne młodzieży murzyńskiej,** które ogniskuje się w specjalnie urządzonych w wioskach murzyńskich domach, noszących nazwę „bukumatula". **Bukumatula**" oznacza w przybliżeniu „dom kawalerski". Zamieszkują go wspólnie chłopcy i dziewczęta, tworząc coś w rodzaju związku młodych małżeństw — „próbnych". Każdego dnia „małżeństwo" może się rozejść, a wtedy dziewczyna opuszcza „bukumatulę", szukając szczęścia w innych kochających ramionach i na innym miejscu. Współżycie młodych par odznacza się dużą harmonią i wielką jak na stosunki murzyńskie subtelnością. W „bukumatula" panuje niezwykła karność i dyskrecja. Młodzi szanują wzajemne uczucia. Nie bacząc na prymitywne warunki mieszkaniowe, cisza zalega dom i jedno szczęście nie mąci spokoju drugiemu.

Nie, stanowczo nie ma w „bukumatula" miejsca na orgię, aczkolwiek, niewątpliwie, dom taki gorszyć musi „cywilizowanego" europejczyka.

Szukajmy więc dalej w książce profesora Malinowskiego. Dla człowieka, który bezpośrednio styka się z życiem dzikich, wykrycie przejawów orgii jest o wiele trudniejsze niż dla poety, który znajduje je w otchłani własnej wyobraźni. Nie wiele też materiału faktycznego znajdujemy w pracy Malinowskiego, aczkolwiek uczony nie szczędził sił i starań, by dotrzeć do źródeł osławionych orgii. Co prawda zbliżanie się do miejscowości, słynących z okresowo odbywających się orgii, związane było z dużym niebezpieczeństwem, o czym świadczy zwyczaj, przyjęty na wyspach Boiowa i Jakuta. Nosi on nazwę „jausa" i związany jest z praktykami, wykonywanymi przez kobiety szeregu wiosek murzyńskich, położonych na wymienionych wyspach.

„Jausa" staje się aktualny w pewnym okresie, kiedy kobiety zajęte są pracą zbiorową w ogrodach. Nikomu z obcych mężczyzn nie wolno przebywać w czasie tych zajęć na terenie, przynależnym do kobiet. Gdy jednak pomimo zakazu jakiś śmiałek ukazuje się w ich polu widzenia, biada mu wtedy! Jest on całkowicie oddany na łaskę i niełaskę kobiet. Mogą z nim uczynić wszystko, co im się podoba.

W takich wypadkach murzynki zrzucają swe ludzkie oblicze, z poza którego wyziera w całej ohydzie natura sadystek. Tłum kobiecy rzuca się z wściekłością na mężczyznę, którego zmusza w sposób wyrafinowany do zaspokojenia płciowego całej gromady, poczem zanieczyszcza się go ekskrementami, wyrywa się włosy z głowy i bije aż do utraty przytomności.

Tak to wygląda „jausa", jeden z nielicznych przykładów orgii, jaki opisuje w swej książce profesor Malinowski.

Można by powiedzieć, że to nie wiele, zwłaszcza, że Malinowski sam — ze zrozumiałych, zresztą, powodów — „jausa'y" nie oglądał...

Jeżeli jednak w życiu realnym „dzikich" nie widzi się tak często orgii, jak to sobie wyobraża przeciętny europejczyk, to jednak istnieją dowody, że dzicy z pojęciem orgii silnie są związani. Świadczą o tym wyobrażenia, jakie panują wśród dzikich o życiu pozagrobowym. Dzicy mocno wierzą w to, że w raju czeka ich bezmiar uciech, w tej liczbie szerokim łożyskiem płynące życie erotyczne, bujne, niczym nie skrępowane, wszechwładne. Wierzenia religijne zawierają malownicze opisy orgii, którym oddają się wszyscy bez wyjątku w tym wolnym od pęt ziemskich — „życiu pozagrobowym".

Legenda o grzesznej miłości jest stałą pokusą, a zarazem i groźnym memento dla dzikich. Dzicy jednak tkwią jeszcze mocno w legendzie, której związek z życiem codziennym jest u nich ścisły i ciepły, organiczny niemal. Stosunek europejczyka do poezji jest bardziej luźny i oddalony. I dlatego legenda o orgiach mniejsze na nim wywiera wrażenie...



Blady odblask orgii „cywilizowanej" — taniec...

O środkach zapobiegających zajściu w ciążę

Zapobieganie i przerywanie niepożądanej ciąży jest zagadnieniem o niezmiernej doniosłości społecznej. Jest ono zarazem b. trudne do rozwiązania i to nie tylko z lekarskiego punktu widzenia. Zabiera tu bowiem głos nie tylko kobieta, która żąda prawa decyzji w sprawach tak istotnie jej dotyczących, nie tylko lekarz, który broni zdrowie kobiety i przyszłego potomstwa, ale i przedstawiciele moralności, religii, polityki; w sposób decydujący wpływają zwykle czynniki ekonomiczne. Oświetlenie zagadnienia zapobiegania i przerywania ciąży z tych wszystkich punktów widzenia przekracza zamierzenia niniejszego artykułu; sprawy te były zresztą przed kilku laty żywo omawiane w prasie stołecznej, jeden z najpoczytniejszych tygodników literackich utworzył dział „Świadomego macierzyństwa", „Piekło kobiet" odsłonięte piórem Boy'a poruszyło opinię publiczną.

Ograniczymy się więc do stwierdzenia istniejących faktów: prawo zakazuje sztucznego przerywania ciąży, karząc je surowo kilkuletnim więzieniem. Ciążę sztucznie przerwać wolno tylko lekarzowi i tylko w dwuch wypadkach: 1) jeżeli ciąża jest następstwem zniewolenia oraz 2) jeśli spędzenie płodu jest konieczne ze względu na zdrowie kobiety ciężarnej. W pierwszym przypadku uzasadnione podejrzenie, że ciąża jest wynikiem określonych przestępstw, musi być stwierdzone zaświadczeniem prokuratora, w drugim — wskazanie do zabiegu muszą być zaświadczone przez dwu lekarzy.

Prawo jest surowe, życie bywa jednak bardziej surowe; liczba sztucznych poronień zwiększa się i całe masy kobiet padają ofiarą poronień t. zw. kryminalnych, (t. j. wykonywanych przez osoby niepowołane), płacąc za przerwanie ciąży jeśli nie życiem, to uporczywą chorobą.

Poronienia, często wykonywane nawet w warunkach aseptycznych i przez lekarzy, również nie są obojętne dla zdrowia kobiet.

Z tych względów na naczelne miejsce wysuwa się **zapobieganie** niepożądanemu zajściu w ciążę.

Istnieje cały szereg sposobów i środków zapobiegawczych — ta mnogość wskazuje, że żaden z nich nie jest w zupełności zadawalający. Idealny środek zapobiegawczy musi odpowiadać kilku warunkom:

1. powinien dawać zupełną rękojmię pewności,
2. powinien nie zakłócać aktu płciowego,
3. powinien być nieszkodliwy dla zdrowia tak cielesnego, jak duchowego,
4. powinien być tani,
5. powinien być łatwy w stosowaniu.

Lekarz na każdym kroku spotyka się z pytaniami — „jaki środek jest najlepszy, najpewniejszy?" krótko i węzłowato — „jaki mam stosować?"

Idealnego środka nie znamy — każdy ma swoje dodatnie i ujemne strony, które poniżej omówimy.

* *
*

Najbardziej bodaj rozpowszechnionym środkiem zapobiegawczym jest t. zw. **stosunek przerywany** — bądź przerywany przed wystąpieniem orgazmu, bądź przed wytryskiem nasienia, bądź też stosunek przedsionkowy (powierzchowny). Sposób ten jest i niezbyt pewny i szkodliwy. Niepewność jego wynika stąd, że nasienie nie musi zostać wprowadzone do pochwy, by nastąpiło zapłodnienie; wystarczy, by znalazło się ono w pobliżu wejścia do pochwy, by ruchliwe plemniki dostały się do narządów rodnych kobiety. Poza tym niekiedy u mężczyzn pojedyńcze plemniki wydalane są przed właściwym wytryskiem nasienia; znajdować się one mogą w wydzielinie cewki i po wytrysku, kiedy stosunek wydaje się już zupełnie bezpieczny.

Ważniejsze jest jednak, że stosunek przerywany jest bardzo szkodliwy: skupienie, którego potrzebuje mężczyzna, by w stanie podniecenia nie przeoczyć właściwego momentu (dla przerwania stosunku), stanowi duże obciążenia psychiczne; u kobiet, stosunek przerywany, zakłócający prawidłowy tok przeżycia i odprężenie, staje się często przyczyną nerwicy; poza tym może również wywołać zapalenie narządu rodnego. Tego więc sposobu zapobiegania należy jaknajusilniej odradzać.

NIEPŁODNOŚĆ FIZJOLOGICZNA*)

Zdolne do zapłodnienia jajeczko zjawia się w narządzie rodnym kobiety okresowo. Gdyby okres ten dał się ściśle oznaczyć, sprawa zapobiegania ciąży byłaby szczęśliwie rozwiązana, sprowadzałaby się bowiem do abstynencji w okresie, w którym zapłodnienie jest możliwe.

Dwaj uczeni, Knaus i Ogino, opierając się na całym szeregu spostrzeżeń, stwierdzili, że u kobiety miesiączkującej regularnie zapłodnienie możliwe jest jedynie w ciągu kilku dni m. w. w połowie (10-18 dzień) okresu międzymiesiączkowego. Wg. tego poglądu w ciągu pierwszych 10 dni po miesiączce i ostatnich 10 przed miesiączką kobieta nie zachodziłaby w ciążę.

Te poglądy spotkały się ze sprzeciwem szeregu poważnych uczonych; — jeśli chodzi o wnioski praktyczne, to w tej chwili da się powiedzieć z pewnością tylko tyle: są okresy, w których zajścia w ciążę jest mniej prawdopodobne, są inne, kiedy możliwość ta jest większa.

Kobieta, która nie chce zajść w ciążę, powinna stosować środki ochronne zachowując specjalną ostrożność w dniach, kiedy możliwość zajścia w ciążę jest największa, t. j. między 10—18-ym dniem cyklu miesiączkowego.

*) Por. „Kiedy możliwość zajścia w ciążę jest najmniejsza?", Medycyna dla wszystkich Nr. 3.

ŚRODKI OCHRONNE DLA MĘŻCZYZN

Istnieje metoda operacyjna, polegająca na podwiązaniu (ubezpłodnienie czasowe) lub przecięciu (ubezpłodnienie stałe) przewodów, prowadzących z jądra do cewki moczowej nasienia. Mężczyźni na ogół nie godzą się na takie zabiegi, ubezpłodnienie stałe zresztą, jeśli nie zachodzą wskazania lekarskie, jest surowo wzbronione prawem.

Najodpowiedniejszym środkiem ochronnym dla mężczyzn jest prezerwatywa sporządzona z błony zwierzęcej albo delikatnej błony gumowej. Zaletą tego środka jest również i to, że równocześnie w dużym stopniu zabezpieczają przed zakażeniem rzeżączką.

Prezerwatywa jednak znacznie upośledza czucie, wpływa więc ujemnie na przeżycia, związane z aktem płciowym. Dlatego tak wielu mężczyzn ucieka się raczej do stosunku przerywanego, o szkodliwości którego mówiliśmy wyżej. Jeśli chodzi o kobiety, prezerwatywa posiada jeszcze jedną ujemną stronę: mianowicie świadomość, że bezpieczeństwo stosunku nie zależy od niej samej, a od mężczyzny, stwarza w kobiecie przykry stan niepewności, który ujemnie wpływa na odczuwanie przez nią stosunku. Z tych różnych względów korzystniej przedstawiają się środki zapobiegawcze, które stosuje sama kobieta. Do omówienia ich przejdziemy w następnym artykule.

Dr. H. Rawicka

KOSMETYKA DLA WSZYSTKICH

Chcę być piękną

Niema przecież w tym nic dziwnego, że kobieta pragnie być piękną. Stworzona przez naturę na kapłankę piękna, czuje ona swoje posłannictwo i wie, że poza wszystkimi talentami, jakimi została obdarzona, jednego jej zmarnować nie wolno: wdzięku i uroku młodości. — Powinna je rozsiewać wokoło siebie, aby zasłużyć na miano kobiety. Piękno, które promieniuje z nas stwarza atmosferę dziwnego — nieuchwytnego czaru, którym przyciąga ku sobie wszystkie spojrzenia, tak samo zresztą, jak piękny kwiat pociąga swą barwą i wonią.

Zdawałoby się, że panie poświęcające cały dzień pracy zawodowej lub też domowej, nie mogą być piękne. Ale przecież i im się coś należy od życia.

W czasie karnawału budzi się w nich pragnienie zrzucenia szarych codziennych mundurów i przeżycia choćby jednej małej chwilki radości, która pozwoli im zapomnieć o wszelkich troskach i trudach dnia codziennego.

Mając na usługach modę, sztukę fryzjerską i kosmetykę można w krótkim czasie przeobrazić się wprost do niepoznania. Zręczne ręce fryzjera nadadzą kształt i charakter niesfornym włosom; piękna toaleta ozdobi skromną sylwetkę, a umiejętnie wykonany zabieg upiększający, stuszuje wiele braków i nada pozory chwilowego piękna.

Jest jedno małe „ale" — twarz pokryta zmarszczkami i bruzdami nie może odzyskać młodości po zrobieniu maquillage'u. Należy o tym myśleć wcześniej i poświęcić trochę wolnego czasu na racjonalną pielęgnację swej urody — powstrzyma to ślady naturalnego biegu czasu lub też przedwczesnego zaniku młodości.

Nie wszystkie panie są w tych szczęśliwych warunkach, że mogą sobie pozwolić na zabiegi w zakładach kosmetycznych. Wiele kobiet musi ograniczyć swe pragnienia do minimum i zazwyczaj w ostatniej chwili przed balem, kiedy widzą nieodzowną potrzebę kupienia pudru, szminek i t. p. wpadają do pierwszej lepszej perfumerii, aby schwycić potrzebne im środki kosmetyczne. Nie zastanawiając się często nad tym co kupiły, a co gorsze, nie umiejąc operować tymi preparatami, zamiast uzyskać choćby pozory piękna — wyglądają jeszcze starzej. Kupują zazwyczaj szminki zagraniczne, które dobrze przylegają do skóry i matują ją. Ale tego rodzaju szminki są zazwyczaj bardzo szkodliwe.

Rezultatem tego pośpiechu, nieoględności, a przede wszystkim nieznajomości rzeczy będzie nietylko poroniona chęć dobrego wyglądu, ale co gorsza możemy sobie jeszcze zaszkodzić, nabawiając się nowej dolegliwości.

Dla tego też kupując nawet środki upiększające, lepiej zasięgnąć fachowej porady, aby móc wybrać z pośród wielu środków — dla siebie środki najmniej szkodliwe i odpowiadające poszczególnym gatunkom skóry. Muszę tu jeszcze zaznaczyć, że o ile pielęgnacja skóry winna być wykonywana stale i systematycznie, o tyle specjalne upiększanie, uważać należy tylko za zło konieczne i tolerowane w okresie wielkiego szaleństwa karnawałowego. Porównać je zresztą można do wypalania od czasu do czasu papierosa lub wypicia kilku kieliszków alkoholu. Wszystkie te grzechy popełnione w przystępie dobrego humoru, nie będą miały doniosłego znaczenia dla zdrowia. Dopiero kiedy przechodzą w nałóg, stają się niebezpieczne dla całego organizmu ludzkiego.

Kobieta, która w okresie karnawału, zmuszona jest przez despotyczną panią modę, nakładać często „maskę młodości", tak nazwijmy upiększanie twarzy, powinna znać zasady stosowania szminek, róży, pomadek, tuszów i ołówków, aby osiągnąć efekt odmłodzenia przy minimalnych wysiłkach i dobrych wynikach.

Najważniejszym warunkiem pięknego maquillage'u jest umiar i dyskrecja.

Drugim z kolei — używanie preparatów upiększających pierwszorzędnej jakości i dostosowanych do różnych typów skóry.

Trzecim zaś będzie — umiejętne zabezpieczenie skóry, aby szminki jaknajmniej szkodziły i — wreszcie ostatni — bezwzględne oczyszczenie skóry z maquillage'u przed udaniem się na spoczynek.

A teraz proszę posłuchać, jak to się robi na „bóstwo".

Przed rozpoczęciem zabiegu upiększającego, twarz musi być czysta i wypoczęta. O tym, że kąpiel w dniu balu obowiązuje, wiedzą chyba wszyscy. Oczywiście kilkuminutowa, aby ożywić naszą skórę, a nie przemęczyć jej zbytnio. Aby ułatwić sytuację zaznaczam, że to co mówić będę w tej chwili dotyczy skóry tłustej — o cerze suchej i normalnej znajdą panie uwagi w dalszym ciągu artykułu.

W kąpieli więc myjemy twarz wodą i mydłem, a jeżeli zawągrzona również i otrąbkami. Następnie sposobem amerykanek nakładamy 3 gorące serwetki na całą twarz, ostrożnie, aby się nie oparzyć i spłukujemy wodą zimną, lub przecieramy kawałeczkiem lodu, zawiniętym w watkę. Po osuszeniu twarzy przecieramy ją jeszcze lotionem lub tonikiem matującym, co do reszty pozbawia cerę połysku, zmęczenia i zarazem zamyka pory. Jeżeli rysy twarzy są rozlane, należy na 20 minut twarz obandażować bandażem elastycznym, nie pomijając czoła. Wskazane jest, aby pomiędzy kąpielą, a rozpoczęciem maquillage'u poleżeć godzinkę w ciszy i spokoju. W tym czasie należy na oczy robić chłodne okłady z naparu ziół: rumianku zwykłego i nostrzyku lekarskiego, zaparzonych w stosunku po ¼ łyżeczki na szklankę wody i przecedzonych. Oczy nabiorą blasku i młodzieńczego wyglądu. Stanowczo i surowo winno być zabronione zapuszczanie różnych niby niewinnych kropelek dla rozszerzenia źrenicy, gdyż zabieg ten może wywołać nawet utratę wzroku. W ogóle bez wiedzy lekarza-okulisty nigdy nic do oczu nie zapuszczać.

Po zdjęciu bandaży, które, wywierając lekki ucisk, wygładzają rysy twarzy i nabiera ona przez to naturalnego dobrego wyglądu, pokrywamy cerę proszkiem porcelanowym. Powłoka ta matuje skórę, osusza i nie pozwala na wydzielanie się tłuszczu przez całą noc. Po zaschnięciu tej, że tak nazwiemy, maseczki porcelanowej, nakładamy szminki. Oczywiście, przede wszystkim przyciemniamy powieki pastą w kolorach, dla brunetek: brązową lub zieloną, co stwarza śliczną oprawę oka i pogłębia spojrzenie. Następnie tuszujemy rzęsy i brwi szczoteczką — zabieg jest łatwy i możemy go wykonać bez najmniejszych trudności. Tusz winien być z gatunku: nierozpuszczających się wodą, a kolor dla brunetek tylko czarny. Jeżeli przez nieuwagę powalamy skórę, możemy zmyć za pomocą watki nawiniętej na bagietkę, czy wykałaczkę, zwilżonej w mleku. Panie, które brwi i rzęsy nie tuszują winny na kilka dni przed tym przyciemnić je henną. Po załatwieniu się z oprawą oczu nakładamy na policzki róż, ale tylko w proszku lub kamieniu bez zawartości gipsu. Twarze okrągłe winny nakładać róż wysoko pod oczy i rozcierać lekko ku dołowi; natomiast podłużne, szczupłe — na środku policzka, rozszerzając w kierunku uszów. Kolor dla brunetek: biskupi, fraise franboise. Teraz leciutko pudrujemy twarz i szyję — nadaje to bardzo naturalny kolor cerze. Do najmodniejszych dziś pudrów dla brunetek należy kolor blado seledynowy — zielony, zwłaszcza, jeżeli skóra pokryta jest siecią naczynek czerwonych; kolor zielony robi skórę bladą, jasną i wysubtelnia rysy; ma jeszcze i tę zaletę, że jest prawie niewidzialny na skórze. Pozostaje nam ostatnie pociągnięcie warg pomadką w kolorze dojrzałej wiśni i kilkuminutowa rozmowa z lusterkiem, które nam, odpowie, czy aby czegoś nie zawiele?

Pamiętajmy, że najlepszą jest malowana twarz, która robi wrażenie zupełnie niemalowanej i dla tego dobranie odpowiednich kolorów ma doniosłe znaczenie. Wszystko musi harmonizować i tworzyć jednolitą barwę, zbliżoną do karnacji naszej skóry.

Szatynki na powieki stosują pastę w kolorze, obecnie bardzo lansowanym — malwy lub szaro-niebieskim. Brwi i rzęsy w kolorze ciemno-brązowym lub czarnym. Róże: antique, praline. Puder: rachel solaile lub seledinowy. Pomadka do ust: electric.

Blondynki. Powieki pastą w kolorach:

turkusowym, szafirowym i jasno granatowym, aż do niebieskiego. Brwi i rzęsy w kolorze jasno brązowym lub granatowym. Róż w kolorach pastelowych: koralowy, różano-krwisty, szkarłatny. Puder morelowy lub blado-lilla — ten ostatni, przy jaskrawym oświetleniu nadaje cerze wprost alabastrową białość. Pomadka do ust: clair.

Kobiety o wyjątkowym typie urody, zbliżone wyglądem do cór wschodzącego słońca, oliwkowe, skośno-okie piękności — muszą podkreślić właśnie ten wyjątkowy i rzadki typ urody. Używają więc pudrów ocre, creol; powieki pokrywają pastą złoto-brązową lub srebrną; róż delikatny w kolorze pomarańczowym; rzęsy również złoto-brązowe, a usta piękne pąsowe. Taki typ urody ma prawo do pewnych extrawagancji. Tysiące spojrzeń będą skierowane właśnie na tę kobietę, która potrafi podkreślić walory naturalnego piękna.

A teraz przejdźmy do cery suchej. Nie wolno skóry wybitnie suchej myć mydłem. Do tego celu należy przygotować emulsję ze słodkich migdałów. 30 gramów słodkich migdałów oparzyć wodą gorącą, aby zeszła skórka; przekręcić przez maszynkę na miazgę; dolać ½ szklanki wody gorącej i wymieszawszy dokładnie po kilku minutach, ostudzić do temperatury letnej. Watką zwilżoną w tej emulsji myjemy twarz.

Przed nałożeniem środków upiększających należy twarz pokryć kremem, izolującym skórę przed ujemnym działaniem szminek. Nigdy w tych wypadkach nie wolno używać kremów z gatunku odżywczych, które muszą zawierać lanolinę, mitinę i tłuszcze zwierzęce. Zadanie tych kremów polega na łatwym wsysywaniu się ich w skórę, co w tym wypadku nietylko, że nie jest wskazane, ale byłoby wręcz szkodliwe, gdyż jednocześnie wchłaniane będą szkodliwe, bądź niepotrzebne składniki.

Skórę normalną można myć mydłem przetłuszczonym, jednak w wypadkach najmniejszego podrażnienia, czy łuszczenia się naskórka, stanowczo mydło zastąpić wodą ciepłą z mlekiem przegotowanym w stosunku pół na pół. Mleko ma tą zaletę, że zmywa brud znakomicie, nie drażniąc skóry.

Skóry o typie mieszanym myć jak normalne, ale miejsca lokalnie zatłuszczone lub zawągrzone zmywać otrąbkami na wilgotnej watce.

W ten sposób zakończyłyśmy maquillage i przyodziane w szatę balową z buzią promieniejącą radością i weselem kroczymy, niby dumne królowe, rozsiewając mimowoli nieuchwytny czar piękna.

Po skończonej zabawie pozostaje nam ostatnia rzecz do zrobienia, to jest bezwzględne usunięcie środków upiększających. Najlepiej to zrobimy tłuszczem: goldkremem lub olejkiem migdałowym i dopiero wtedy możemy umyć twarz wodą z mydłem, mlekiem i t. p., to jest tak, jak robiłyśmy przed nałożeniem maquillage'u. Po osuszeniu twarzy należy ją jeszcze lekko przetrzeć antyseptycznym lotionem, dostosowanym do gatunku skóry; na noc cery suche smarować kremem odżywczym, normalne goldkremem, a tłuste pozostawiamy bez żadnego kremu.

Całe ciało, które podczas kilku godzin zabawy mocno transpirowało, myjemy letnią wodą z mydłem, a w ostateczności przecieramy wodą kolońską. Pokój sypialny musi być dobrze przewietrzony: ani śladu dymu z papierosów. Płuca i serce też muszą wypocząć. I dopiero teraz mamy prawo udać się na spoczynek. Zabierze to paniom zaledwie kilkanaście minut czasu. Nagrodą zaś będzie dobre samopoczucie i świeży wygląd cery.

Kobiety tłomaczące się zmęczeniem lub brakiem czasu, zaniedbują elementarne zasady higieny i przez to przyśpieszają szybkie więdnięcie skóry, a w ślad za tym powodują przedwczesną starość.

Helena Brzezińska
Kierowniczka Działu Kosmetycznego
w Instytucie Kosmet.-Lekarskim
,,I Z I S"
w Warszawie.

Poradnik kosmetyczny

1.—Rozszerzone pory na tle tłustej cery

Prenumeratorka Nr. 55).

A więc prosi Pani o radę na rozszerzone pory przy tłustej cerze. Skóra jest jakby usiana dziureczkami, pokrytymi czarnymi punkcikami".

Niejednokrotnie poddawała się Pani zabiegom w gabinetach kosmetycznych, ale poprawa była tylko chwilowa i nieznaczna. Byłaby Pani niezmiernie wdzięczna za poradę, a ,,jeszcze więcej za środek — ale taki, który nabyć można w aptece".

Sądząc z opisu, cierpi Pani na chorobliwy łojotok skóry, przy którym pory skóry są wszędzie wyraźnie rozszerzone. Najwybitniej rozszerzone pory widoczne są na nosie, w fałdach nosowo-policzkowych, na bródce, a poza tym — w przestrzeniach międzyłopatkowej i międzysutkowej.

Co zrobić, ażeby efekt kosmetyczny był wydatny i trwały?

Przede wszystkim należałoby zwalczać przyczynę nadmiernej czynności wydzielniczej gruczołów łojowych, którą określamy jako łojotok. Łojotok bowiem jest tu źródłem zła zarówno tłustości skóry, jak rozszerzonych por oraz czarnych punkcików, które Panią smucą, jeżeli w tym kierunku nie zwrócimy naszej uwagi, to łojotok trwać będzie, nie słabnąc, nadal, a wtedy najpiękniejsze nawet wyniki kosmetyczne muszą być z konieczności tylko przemijające.

A zatem pierwsza rzecz — to dotrzeć do źródła choroby. Oznacza to: poddać się wszechstronnemu badaniu lekarskiemu (wewnętrznemu, a nawet neurologicznemu) i rozpocząć właściwe leczenie wewnętrzne.

Równocześnie z leczeniem wewnętrznym stosujemy odpowiednie zabiegi na skórę. Mają one na celu usuwanie nagromadzonego tłuszczu, przede wszystkim wągrów, oraz zmniejszenie wydzielania gruczołów łojowych.

W tym celu myjemy twarz gorącą wodą z dodatkiem mydła siarkowego dwa razy dziennie. Po wymyciu twarzy przecieramy ją spirytusem z dodatkiem verorcyny (1—2 proc.), tanniny (w takiejż proporcji) względnie kwasu octowego (2—6 proc.).

Niekiedy wypada usuwać wągry za pomocą specjalnego wyciskacza w warunkach aseptycznych. Dobrze robią parówki, poza tym — lampa kwarcowa.

Obok zwalczania łojotoku — zadanie nasze polegać będzie na zamykaniu pór, które osiągać można za pomocą środków ściągających jakoteż zabiegów, mających na celu pobudzenie żywotności skóry (maski, natryski tlenowe i t. d.).

Jak Pani widzi, leczenie gruntowne tak pozornie błahej dolegliwości — wcale nie jest ani proste ani łatwe.

2. — Zabiegi chirurgiczno-kosmetyczne

Pani J. B., Poznań).

List, zgodnie z życzeniem Pani wysłaliśmy.

Dr L.

Ze względów technicznych pozostałe listy uwzględnione zostaną w następnym ,,Poradniku".

Małżeństwo w praktyce

Izadora Duncan

(Dokończenie)

„Następnego dnia jadą expressem do Petersburga. Kochanek daje jej dużo radości i bez niego popadłaby pewnie w rozstrój psychiczny, śmieje się ze wszystkiego i jego bezmyślna wesołość udziela się i jej. Ale mimo wielkich zarobków zawsze finanse jej znajdują się w opłakanym stanie: — Muszę znaleźć milionera, — powtarza sto razy dziennie, i gdy pewnego dnia pokojówka przynosi jej wizytówkę amerykańskiego milionera, odrazu zdaje sobie sprawę, że życzenie jej zostało spełnione. Jej pierwsza myśl przy jego pojawieniu się jest: oto zjawia się Lohengrin. „Podziwiam pani sztukę — mówi on — i odwagę w realizowaniu ideałów szkoły, przybyłem, aby pomóc pani. Proszę więc powiedzieć mi co mogę dla pani uczynić. Czy zgodzi się pani, na przykład, zamieszkać ze swą groadką uczennic w ałej willi na Riwierze i tworzyć tam poematy taneczne? Proszę nie troszczyć się o wydatki, od dnia dzisiejszego wszystko biorę na siebie". Rozpoczyna się wielka miłość. Jachtem płyną do Włoch. Później jedzie zpowrotem na występy do Rosji. Craig zjawia się w Moskwie, pragnie aby wróciła i na stale zamieszkała z nim. Odmawia. W Paryżu czeka na nią „Lohengrin". Ich spotkania odbywają się w tajemniczym apartamencie, pod jego pieszczotami staje się zmysłowo jego niewolnicą. Rzuca pieniędzmi w książęcy sposób. Najwyszukańsze uczty, tualety od Poireta. Lato spędzają na własnym jachcie. Znów nosi pod sercem dziecko, mimo to podpisuje umowę na tournee po Ameryce. Zimę spędzają nad Nilem, skąd wypoczęta i odmłodzona wraca do Francji. 1-go maja w wielkopańskiej posiadłości rodzi syna. „Lohengrin" koniecznie chce ożenić się z nią. — Nie ma nic bardziej głupszego od małżeństwa, — odpowiada ona, — życie moje składa się z nieprzerywanego łańcucha występów, nie mogę żądać abyś ty całe swe życie spędził na podziwianiu mnie z loży. — Jeśli wyjdziesz za mnie, nie będziesz miała potrzeby występować, — brzmiała jego odpowiedź. — A co robiłabym? — Mieszkać będziemy poprostu w naszym domu londyńskim albo w posiadłości wiejskiej. — Wkońcu proponuje jej, aby przez trzy miesiące wypróbowała małżeństwa. Podczas tego małżeństwa na próbę spędza lato w Devonchire, ma do dyspozycji 14 samochodów i jacht. Po trzech tygodniach bliska jest rozpaczy. I szuka ratunku w miłości ze swym pianistą, czuje bowiem doskonale, że nie stworzona jest na małżonkę i gospodynię.

Podczas trzeciego tournee po Ameryce oddaje się całkowicie pogańskiej miłości. Palące pocałunki, godziny rozkoszy i słodki orzeźwiający sen na piersi ukochanego mężczyzny — oto radości, które oszałamiają ją i wydają się jej niewinne.

Po powrocie do Paryża „Lohengrin" znajduje szczególne upodobanie w wydawaniu wspaniałych obiadów. Pewnej nocy odnajduje ją w objęciach Henryka Bataille. Pakuje ją do auta, ale nagle otwiera drzwiczki i wypycha ją na ulicę. Samotna słania się nocą po ulicach Paryża. Zaczepiają ją mężczyźni i szepczą do ucha propozycje. Dwa dni później dowiaduje się, że „Lohengrin" wyjechał do Egiptu.

Tournee po Rosji, potem znów Paryż.

Wołają ją do telefonu. „Lohengrin" pragnie zobaczyć swego syna. Uradowana zabiera z sobą dzieci, wieczorem odsyła je autem do domu i przyrzeka niedługo wrócić. Wszystko jest znów dobrze. Sztuka przynosi jej radość, jest u szczytu powodzenia. Ale nagle do ucha jej dociera ochrypły, mimowolny okrzyk, odwraca się, widzi, że „Lohengrin" zatacza się jak pijany, kolana jego dygocą, z warg padają słowa: „Dzieci... dzieci... nie żyją." Powoli dowiaduje się prawdy. Po drodze szofer zatrzymał auto nad stromym brzegiem Sekwany i oddalił się nie naciągnąwszy hamulca. Wóz potoczył się dalej i wpadł wraz z pasażerami do wody, gdzie wszyscy utonęli.

Wiosna 1921 r. Izadora Duncan zaproszona zostaje do Rosji. Przed wyjazdem jakaś wróżka w Londynie przepowiada jej: „Udaje się pani w wielką podróż, czekają panią smutne przeżycia oraz małżeństwo". Przy słowie małżeństwo Duncan odpowiada ze śmiechem: „Ja miałabym wyjść za mąż taka zdecydowana przeciwniczka małżeństwa jak ja, na ślubnym kobiercu? Nie, to śmieszne, nigdy nie wyjdę za mąż!" Ale wróżka odpowiedziała: — Zobaczy pani, że tak będzie."

Rozczarowana, osamotniona kobieta, której kochanek uciekł niedawno z jej uczenicą, wyjeżdża do Rosji. Ze szkół fabrycznych i domów robotniczych przychodzą do niej brudne dzieci w postrzępionej odzieży, pracuje z nimi nad chereograficzną interpretacją różnych haseł.

U malarza Jakułowa, dekoratora teatru Tairowa urządzone zostało przyjęcie na cześć wielkiej tancerki. Izadora zjawia się na bankiecie o pierwszej w nocy, wzrokiem przebiega krąg zebranych, podbiega do kanapy, wyciąga się na niej, a u stóp jej siada młody poeta chłopski Sergiusz Jessenin. Co chwila całuje go i naprzemian nazywa pieszczotliwie to aniołkiem to diabełkiem. O 4-ej nad ranem oboje opuszczają atelier. — Jessenin nie włada żadnym obcym językiem, Izadora zna tylko kilka słów rosyjskich, a mimo to, że porozumiewać mogą się tylko gestami, zdają sobie sprawę, że chodzi tu o coś poważniejszego, niż epizod.

Poeta Jessenin, syn chłopski, pozbawiony wszelkiej ogłady, pijak, który podczas bójki pokrwawił wszystkich swych kompanów, zbliża się do tej wysoce kulturalnej kobiety. Izadora tańczy dla niego swe subtelne i pełne elegancji tańce a Jessenin chcąc jej okazać swą miłość, ściąga buty, rzuca je w kąt i boso tańczy dzikiego kałpaka, jako wyznanie miłosne. Pełna zachwytu szepcze: „C'est la Russie — oto jest Rosja!" Chłop i dama wstępują w związek małżeński. Po krótkim czasie próbuje on uciec od niej, ale wraca do niej, znów ucieka i kiedy uderza ją butem i krzyczy, by wyniosła się do diabła, Izadora staje się coraz bardziej łagodna i powtarza: „Sergiuszu, ja kocham cię!"

Całe jej zainteresowanie skupia się na szkole, ale rząd nie daje jej przyrzeczonych subsydiów, nadomiar złego zamyka jej światło i wodę. Równie nieszczęśliwie wiedzie się jej w małżeństwie. Coraz częstsze stają się ucieczki jej męża, a gdy wraca do domu stają naprzeciw siebie zrozpaczeni, jedno nie rozumie języka drugiego i wrzeszczą na siebie. Jessenin szuka ucieczki w alkoholu, po pijanemu tłucze ją, bije do krwi. W rozpaczy chwyta się myśli, by uciec przed mężem, którego wciąż jeszcze kocha, do Ameryki.

Nowe jej tournee po Ameryce kończy się jednak fiaskiem. Dyrektor szkoły jej siostry Elżbiety opisuje spotkanie z Izadorą w New-Yorku tymi słowy: „Spotkaliśmy się w mieszkaniu wspólnej naszej przyjaciółki. Uciekła tam przed swym mężem, który znów znęcał się nad nią: była smutna, jak zaszczute zwierzę. Tłumaczyłem jej, że nie powinna pozwolić na takie traktowanie a ona odpowiedziała mi na to z tak charakterystycznym dla niej łagodnym uśmiechem: „Widzi pan, Jessenin jest chłopem, a rosyjski chłop przyzwyczajony jest upijać się i tłuc swoją żonę!"

Przybywszy do Paryża Izadora spotyka swego męża. Tu życie obojga zbliża się do okropnej katastrofy. Pewnego wieczoru Jessenin jest tak pijany, że kelner musi go zanieść do pokoju. Tu poeta łamie wszystko, co mu wpada do ręki, aż wreszcie policja robi porządek. W nocy Jessenin płacze, niczem potępieniec, Izadora sama więc prosi go, by wrócił do Rosji. Ale już z granicy belgijskiej wraca do niej z powrotem. Oboje jadą do Afganistanu, następnie na Syberię i do Moskwy. Izadora znów ucieka do Paryża a Jessenin włóczy się po Rosji, by pod koniec przeciąć sobie żyły i tak rozwiązać problemat swego życia.

Izadora znów organizuje szkołę, tym razem w Nicei. Nie wygasła w niej jeszcze miłość — darzy nią teraz młodego pianistę Seroffa. Pewnego wieczoru podczas obiadu któryś z gości pocałował jakąś młodą dziewczynę. Seroff zrywa się, i, nie mówiąc ani słowa, tłucze wszystkie nakrycia i lampy. Zrozpaczona Izadora napróżno biegnie za kochankiem, który zamknął się w swym pokoju. Po tej scenie Izadora ubiera się, niczem do występu i wchodzi do morza, zanurza się coraz głębiej i głębiej, ale jakiś oficer angielski wyciąga ją z wody. Niezadługo po tym, 14 września 1927 roku Izadora wsiada do auta wyścigowego, dla ochrony przed wiatrem, owija szyję długim szalem, którego koniec zwisa z tyłu wozu. Gdy auto ruszyło, szal wpiątał się w szprycny koła, szyja została silnie ściśnięta, kierowca nie wiedział, że od dawna już wiózł trupa.

Wyrażamy serdeczne podziękowanie

naszym Drogim Czytelnikom za łaskawy udział w naszej akcji werbunkowej. W tym miesiącu premie nasze w postaci książek otrzymali:

P. płk. W. Hahorkiewicz — Skawina.
P. Elżbieta Hryniewska — Borysław.
P. B. Regulski — Łódź.
P. J. Sznycer — Warszawa.
P. N. Reich — Wilno.

Skrzynka pocztowa

SKARGI, KTÓRE NAJWCZEŚNIEJ DOCHODZĄ DO GŁOSU...

W numerze grudniowym „Medycyny dla Wszystkich" zapowiedzieliśmy, że otoczymy „Skrzynkę pocztową" jak największą troskliwością. Czytelnicy napewno dostrzegli, że odpowiedzi udzielone już w numerze grudniowym nacechowane były większą niż dotąd serdecznością, a zarazem większą dbałością o wszechstronne oświetlenie poruszonych w listach Czytelniczek i Czytelników zagadnień. Okoliczność ta nie pozostała bez wdzięcznego echa, bo oto listy do „Skrzynki pocztowej" tchnęły z kolei większym niż dotąd ciepłem i silniejszą wiarą w to, że zostaną należycie przyjęte, wysłuchane, pogłębione zawarte w nich troski, smutki i cierpienia, a zarazem znajdzie się na nie najlepsza rada, jakiej udzielić można na odległość, na podstawie jedynie mniej lub więcej skąpego opisu.

Nie wątpimy ani na chwilę, że wzajemna sympatia naszych Czytelniczek i Czytelników oraz „Skrzynki pocztowej" rosnąc i pogłębiać się będzie nieustannie, przy czym, niewątpliwie, rozszerzy się zakres naszych zainteresowań...

Z pośród spraw, najczęściej poruszanych w listach do „Skrzynki pocztowej", wysuwają się na czoło, jak dotąd, dwa tematy: kosmetyczny oraz seksualny. Są to dziedziny, które przez czas dłuższy pozostawały w cieniu, zachowując pozorny spokój i ciszę. Cierpiały w ciszy cmentarnej, ale, jak widać, dłużej już nie mogły milczeć, bo oto przemówiły, głośno domagając się dla siebie praw do życia...

Sprawy kosmetyczne postanowiliśmy wydzielić w specjalną rubrykę, zatytułowaną jako **„Poradnik kosmetyczny"**. W „Poradniku kosmetycznym" znajdą też Czytelniczki odpowiedzi w interesujących je zagadnieniach.

Omówienie naszej „Skrzynki pocztowej" rozpoczniemy od listu, który w pewnym stopniu przekracza ramy tematu seksualnego, aczkolwiek jest z nim ściśle związany. List porusza zagadnienie bezpłodności.

BEZPŁODNOŚĆ.
(„Stała prenumeratorka")

„Stała prenumeratorka" pisze.

„Mam lat 23, od 3 lat jestem mężatką, a do tego czasu nie mam dzieci. Mąż mój jest mężczyzną zdrowym, w młodości przechodził nerwicę serca, która wpłynęła ujemnie jedynie na stan psychiczny, ale organizm pozostał zdrowym. Dziś ma lat 30. Ja zaś jako dziecko wiele chorowałam (błonica, kur, zapalenie opłucnej, nieżyt oskrzeli oraz grypa). Wszystkie te choroby wpłynęły bardzo źle na mój rozwój i znacznie go opóźniły. Pierwszy period wystąpił bardzo późno, bo w 16-tym roku życia. Począwszy od roku 1928 aż do dziś zupełnie jestem zdrową i nie chorowałam. Byłam u znanego doktora-ginekologa, który po sumiennym zbadaniu mnie oświadczył, że nie znajduje żadnych poważnych braków, jedynie dopatruje się mało rozwiniętej macicy z powodu opóźnionego rozwoju i przypuszcza, że stąd wypływa niemożność zajścia w ciążę".

„Ja z mej strony jako laik zwracam się z prośbą o wypowiedzenie się w ramach „Skrzynki pocztowej" lub może kiedyś w osobnym artykule o niepłodności kobiet i tegoż przyczynach. Czy jest możliwe dla kobiety normalnie rozwiniętej i zdrowej zajście w ciążę po upływie dłuższego czasu?" „Bardzo proszę o jakąś odpowiedź, gdyż jako prenumeratorka zwracam się z ufnością do „Skrzynki pocztowej" i sądzę, że dostanę wytłumaczenie przemyślane i fachowe".

Łączę piękne ukłony dla „Skrzynki pocztowej"

„Stała prenumeratorka"

Bardzo rzeczowo nasza sympatyczna „Stała prenumeratorka" opisała swoją dolegliwość i bardzo też inteligentnie postawiła nam pytania.

Zagadnienie bezpłodności jest niezwykle skomplikowane i nie można go zbyć kilkoma słowami. Jest ono bardzo doniosłe, i dlatego, czyniąc zadość prośbie Pani, a także licznym rzeszom, które nie zdobyły się na odwagę zabrania głosu w trapiącej je sprawie, postanowiliśmy już w przyszłym numerze zamieścić artykuł pióra specjalisty, poświęcony bezpłodności, jej przyczynom oraz sposobom zaradzenia złu.

Tu śpieszymy zapewnić Panią, że sprawa, bynajmniej, beznadziejną nie jest, i że tak upragniona ciąża nastąpić może nie tylko po 3-ch latach bezowocnych, ale również po znacznie dłuższym okresie tęsknego wyczekiwania.

CIERPIENIE, O KTÓRYM SIĘ NIE MÓWI...
(„Hallo! L. Białystok")

Cierpienie, o którym się nie mówi, to nie jest choroba weneryczna. Chorób wenerycznych dziś już nie ukrywa się w stopniu tak znacznym, jak to bywało dawniej, illo tempore... Dzisiaj społeczeństwo coraz głośniej domaga się ochrony swego zdrowia i chętniej wybacza chorobę weneryczną, niż zatajanie tej choroby i narażanie innych na zakażenie...

Sprawy jednak, o których się zupełnie nie mówi, nie śmie mówić ani nawet myśleć głośno, dotyczą zboczeń seksualnych. Wiedzą o tym dobrze lekarze, którzy leczą takich nieszczęśliwców na różne dolegliwości przez czas długi, zanim przypadkowo dowiedzą się o właściwych przyczynach cierpienia, o ich seksualnym źródle.

List, który przytaczamy poniżej, dotyczy bardzo rozpowszechnionego cierpienia, a mianowicie onanizmu. W liście czytamy m. in.

„Mam lat 37. Nadzwyczajnie długotrwały onanizm doprowadził (w/g mego zdania) do prawie zupełnego wyczerpania mego organizmu. Zapadłe policzki pod oczami, jak i zarysy zmarszczek dookoła oczu zdradzają mój stan wewnętrzny. Nie mogę się skarżyć na żadną chorobę (oprócz drżenia rąk przy silnym zdenerwowaniu się), lecz ogólna słabość, wątłe mięśnie oraz wybitne objawy niemocy płciowej doprowadzają mnie do rozpaczy.

Wobec tego proszę bardzo o łaskawą odpowiedź na następujące pytania na łamach szanownego miesięcznika:

1) Czy mogę jeszcze spodziewać się powrotu żywotnych sił?

2) Co mam przedsięwziąć w tym celu?"

Znowu sprawa bardzo zawikłana, nie mniej trudna do leczenia, niż bezpłodność. Napiszemy obszerny artykuł w jednym z najbliższych numerów.

„OCZEKUJĘ POLEPSZENIA"...

W pewnym związku z tylko co przytoczonym listem pozostaje list naszego Czytelnika, który ukrywa się za oryginalnym podpisem: „Oczekuję polepszenia"...

Napełnia Pana troską fakt, że nie może zaspokoić płciowo żony. **Zło skłonny jest Pan upatrywać w onanizmie, uprawianym przez żonę od dzieciństwa,** a którego wyzbyć się nie może pomimo wieloletniego normalnego życia małżeńskiego. Sądzi Pan poza tym, że leczenie psychiczne nic tu nie wskóra i że należałoby wypróbować leczenia „cielesnego", które wyobraża Pan sobie w postaci stosowania smarowania i pigułek.

Trudno się zgodzić z takim ujęciem sprawy. Życia seksualnego we wszystkich jego przejawach nie wyczerpuje strona cielesna. Kto wie nawet, czy strona duchowa nie jest ważniejsza w procesie zaspakajania instynktu płciowego. Dużą rolę odgrywa poza tym sama **technika współżycia seksualnego,** przez szerszą publiczność na ogół mało znana.

O onanizmie i innych zboczeniach seksualnych i o wynikających stąd skutkach dramatycznych w małżeństwie napiszemy, jak już powyżej była mowa, obszernie. Również i t. zw. technice małżeństwa, niesłusznie lekceważonej, wypadnie poświęcić nieco więcej miejsca. Sądzimy, że wszechstronne oświetlenie zagadnienia pomoże Panu do znalezienia właściwego wyjścia z trudnej sytuacji.

SKŁONNOŚĆ DO TYCIA.
(„Troskliwa").

Wzruszająca jest ta Pani troskliwość o 28-letniego syna z powodu jego skłonności do tycia pomimo, że dużo nie jada. Zwróciła Pani uwagę, że tłuszcz nadmiernie gromadzi się na karku i plecach. Pyta Pani o wskazówki co do diety.

Proszę uważnie przeczytać w przyszłym numerze „Medycyny dla wszystkich" artykuł o otyłości i jej zwalczaniu.

Domowe „Pogotowie ratunkowe"

I — Wiadomości wstępne.

W dzisiejszym stanie wiedzy i sztuki lekarskiej posiadamy dosyć bogaty arsenał środków i aparatów, służących do celów ratowniczych. Tam, gdzie chodzi jednak o udzielenie doraźnej pomocy, gdzie każda chwila jest niezwykle droga, nietylko laik, ale nawet lekarz nie będzie czekał na sprowadzenie odpowiednich aparatów, a skorzysta z tego, co ma pod ręką. A przede wszystkim — z własnej ręki.

Tak też i każdy z nas postąpi, gdy zajdzie potrzeba udzielenia nagłej pomocy bliźnemu.

Co można „gołymi" rękami zrobić?

O, bardzo wiele! Najprzód — zastosować sztuczny oddech, tak niezbędny i pilny w licznych nieszczęśliwych wypadkach, gdy śmierć zawisła nad człowiekiem. Opiszemy tu kilka metod sztucznego oddychania. Przede wszystkim — najprostsza **metoda Howarda.**

Nieszczęśliwy leży nawznak. Pod plecy jego w okolicy dolnych żeber, podkładamy poduszkę względnie zwinięty koc albo też jakąkolwiek część ubrania. Ma to na celu uniesienie ku górze dolnej części klatki piersiowej. Ręce nieszczęśliwego umieszczamy przy jego głowie. Należy je w tej pozycji utrzymać.

Obecnie należy uklęknąć nad brzuchem nieszczęśliwego i ręce swoje położyć na dolną część klatki piersiowej w ten sposób, by palce dotykały boków, zaś kciuki spoczywały na przedniej powierzchni ciała. Twarz powinna być przy tym zwrócona do twarzy tego, u którego zamierzamy wykonać sztuczny oddech.

Z całych sił uciskamy teraz klatkę piersiową, pochylając się zarazem szybko ku przodowi. W tej pozycji pozostajemy przez kilka sekund.

Następnie szybko cofamy się do pozycji prostej (pionowej), zwalniając jednocześnie ucisk rąk na klatkę piersiową. (Odrywać rąk jednak nie wolno).

Powyższy zabieg powtarzamy 12—16 razy na minutę.

Druga metoda sztucznego oddechu nosi nazwę metody **Silvestra.**

Metoda ta jest skuteczniejsza, ale też i bardziej skomplikowana. Wymaga wprawy.

Pozornego „nieboszczyka" układamy na plecach. Poduszkę podkłada się pod łopatki w ten sposób, by barki zwisały nad jej górną krawędzią. Po oczyszczeniu jamy ustnej i wyciągnięciu języka nieszczęśliwego, pochylamy jego głowę mocno ku przodowi, a następnie na bok.

Uklęknąć przy głowie. Uchwycić mocno łokcie nieszczęśliwego tak, by kciuk objął wyprostną część łokcia, palce zaś — przednią jego powierzchnię.

Ręce prowadzimy w bok i do góry, dopóki łokcie nieszczęśliwego nie zetkną się z ziemią. Zakreślamy w ten sposób łuk, przy czym rąk nie wolno nam ani na chwilę odrywać.

Z kolei odprowadzamy ręce „nieboszczyka" do pierwotnej pozycji, bacząc, by ułożyły się na klatce piersiowej w ten sposób, by ramiona jego przywarły do górnych i bocznych części klatki piersiowej, przedramiona zaś — skrzyżowały się na granicy dolnej części klatki piersiowej i brzucha. W tej pozycji wywieramy silny ucisk, pochylając się energicznie własnym tułowiem ku przodowi.

Po chwili ponownie wolnym ruchem unosimy ręce do góry i t. d. Zabieg powyższy powtarzamy 10—12 razy na minutę.

Odmiany opisanych metod sztucznego oddechu polegają na tym, że przy udziale kilku osób wykonuje się jednocześnie metodę Howarda i Silvestra albo też metodę Silvestra wykonuje kilka osób (dwie osoby „dzielą się" rękoma „nieboszczyka", wykonując na komendę jednocześnie opisane powyżej ruchy, trzecia osoba zaś unieruchamia ciało).

Zwrócimy tu jeszcze uwagę na kilka prostych, a przecież nieraz doniosłych czynności ratowniczych, wykonywanych ręką.

Masaż serca na tym polega, że pięścią szybko i energicznie uderzamy w okolicę serca. Obok tego wykonać można i zwykły masaż.

Rozcieranie ciała kawałkiem szorstkiego materiału, zwłaszcza w okolicy podeszew, ma na celu dostarczenie bodźców pozornemu „nieboszczykowi" i pobudzenie go do życia.

Podobną rolę odgrywa podawanie amoniaku do wąchania i t. p.

Dobrze jest umieć wykonać **zastrzyk podskórny,** czego bardzo łatwo się nauczyć. Zastrzykiwać można coraminę.

WARUNKI PRENUMERATY: rocznie zł. 4.50; półrocznie zł. 2.50; kwartalnie 1.50. **Komplet 10 numerów za rok 1936 wynosi zł. 4.00.**

Wszelkie wpłaty uskuteczniać można w każdym **urzędzie pocztowym** pod adresem „Medycyny dla Wszystkich", Warszawa, Elektoralna 3, **przekaz rozrachunkowy Nr. 94.** — Telefon 5.81-92.

Cena ogłoszeń: Wiersz milimetrowy szerokości 1 szpalty: w tekście — zł. 1.—, za tekstem 50 groszy. Kolumna zawiera 3 szpalty.

Za treść ogłoszeń redakcja nie odpowiada.

Redaktor: Dr med. L. Lipszowicz. Drukarnia „Monolit"